

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

УДК 796.856
ББК 75.716
К21

Карамов, С. К.

К21 Корейский рукопашный бой : практическое руководство / С. К. Карамов. — Минск : Современная школа, 2009. — 336 с.

ISBN 978-985-513-566-2.

Книга С. К. Карамова адресована тем, кто занимается практикой восточных единоборств и посвящена рукопашному бою без использования оружия. В данной книге описываются такие кваны квонбоп, как тангсудо, хапкидо, хварангдо, вонхвадо, кеккидо. Эрудиция автора и его энциклопедические знания в области истории восточных боевых искусств делают данное издание интересным широкому кругу читателей. Книга хорошо иллюстрирована, что облегчает восприятие материала.

УДК 796.856
ББК 75.716

ISBN 978-985-513-566-2

© Карамов С. К., 2009
© Оформление. ООО «Современная школа», 2009

ПРЕДИСЛОВИЕ

Данная книга повествует о корейских боевых искусствах, а точнее о корейском рукопашном бое — «квонбоп».

В переводе с корейского языка «квонбоп» означает «рукопашный бой» или «кулачный бой». Термин «квонбоп» аналогичен японскому слову «кэмпо» и китайскому слову «цюаньфа», что в переводе с этих языков также означает «рукопашный бой». Квонбоп состоит из чисто традиционных корейских стилей боевых искусств (тэккен, субак, чхареук, хварангдо), стилей, основанных на ударной технике ног (таэквондо и тэквондо, тангсудо, субак, куксуль), стилей, объединенных разной бросковой техникой (хапкидо, хельдо, куксуль, хварангдо), различных нововведений (кеккидо, вонхвадо, ханпуль, чойквангдо, пульмудо, сонмудо, хведжон мусуль, чхонмедо) и стилей, основанных под влиянием китайской и монгольской традиций (тангсудо, оренквон, соримквон, ссирым).

Ранее автор в своей книге «Корейские боевые искусства» уже сделал попытку описать различные стили квонбоп, однако столкнулся с тем, что уместить все многообразие стилей (кванов) лишь в одной книге просто невозможно. В данной книге, которую автор считает продолжением книги «Корейские боевые искусства», описываются такие кваны квонбоп, как тангсудо, хапкидо, хварангдо, вонхвадо, кеккидо. Следует отметить, что стили тангсудо, хапкидо и хварангдо уже были описаны в книге «Корейские боевые искусства», однако в новой книге «Квонбоп» они изложены

более подробно. Множество рисунков, призванных наглядно объяснить выполнение приемов, облегчает усвоение материала. Что касается техники работы с различным оружием, то ее подробное описание читатель сможет найти в новой книге «Оружие корейских боевых искусств».

Книга предназначена для преподавателей институтов физкультуры и тренеров боевых искусств. По мнению автора представленный в книге материал также пригодится в работе сотрудников спецназа, ОМОНа, ФСБ, МВД и армии.

Книга является учебным методическим пособием для учеников и мастеров боевых искусств. Она полезна также и для новичков, только начинающих знакомиться с боевыми искусствами, в особенности с квонбоп. Автор советует всем читателям, самостоятельно осваивающим какие-либо боевые искусства, посещать различные учебные семинары, так как только практика позволяет преобразовать теоретическую информацию в практические навыки ведения боя.

Автор с благодарностью ответит на все письма читателей. Писать по адресу: 121170 г. Москва, а/я 28, Карамову Сергею Константиновичу. Просьба в письмо вкладывать подписанный конверт для ответа.

<http://user.rol.ru/~kempo>

e-mail: karamov_kempo@mail.ru

ОТ АВТОРА

Восточные единоборства сыграли в моей жизни очень важную роль. Благодаря регулярным занятиям боевыми искусствами, я стал намного увереннее в себе, окреп физически и духовно, познакомился с интересными людьми, освоил психотренинг, выработал в себе умение предвидеть события с помощью интуиции. Я посвящаю эту книгу тем, кто изучает или преподаёт традиционные восточные единоборства (в отличие от тех «горе-тренеров», которые преподают «голый» рукопашный бой, одни только приемы, оторванные от духовных основ, без их традиционных названий и терминов, как принято во всем мире). Я твердо уверен в том, что только не забывая о старых мастерах единоборств, только опираясь на вековые основы традиции можно надеяться на правильное продвижение и совершенствование на Пути кэмпо. Забывая о традициях древних мастеров, отрицая их мудрость и опыт, человек превращается в бездуховную боевую машину. Постигая историю боевых искусств, опыт великих мастеров мы как бы впитываем в себя их силу. Это именно тот неиссякаемый источник энергии, который помогает человеку выстоять в любой жизненной ситуации. Наша жизнь – постоянная борьба, происходящая не только на татами. Настоящий боец – это тот, кто управляет собственной жизнью, как поединком. Некоторые тренеры преподносят стиль единоборства просто как драку, а не искусство. Мне искренне жаль тех учеников, которые потратят свои лучшие молодые годы только на

обучение приемам уличной драки. Кэмпо — это не подборка смертоносных приемов, это искусство, позволяющее человеку открыть свою духовную силу, источник жизненной энергии и света.

Карамов Сергей Константинович, кандидат медицинских наук, профессор боевых искусств, консультант журнала «Боевое искусство планеты».

Предупреждение.

Автор данной книги не несет никакой ответственности за все травмы или какие-либо нежелательные последствия, которые могут возникнуть при неправильном, неосторожном применении описываемых техник. Все приемы, представленные в книге, должны изучаться только в спортзале под руководством опытного тренера. Если занятия с тренером по каким-либо причинам невозможны, автор настоятельно рекомендует посетить ряд учебных семинаров, проводимых различными Федерациями и Ассоциациями. Следует учитывать, что самостоятельное изучение стиля единоборства не столь эффективно, как посещение ряда семинаров. А работа со своими единомышленниками, желающими изучать то же, что и вы, особенно под руководством опытного тренера, в будущем принесет большую пользу!

ЧАСТЬ 1

КВОНБОП

ОСНОВНЫЕ ДАТЫ В ИСТОРИИ КОРЕЙСКИХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

В данной главе автор хронологически описывает все знаменательные даты в истории корейских боевых искусств. Хронология охватывает только период XX века. События, произошедшие ранее XX века, были подробно описаны автором в книге «Корейские боевые искусства». XX век — это современный этап в истории развития корейских боевых искусств. К знаменательным событиям этого периода относятся турниры и фестивали, создание новых стилей единоборств, публикация книг о различных стилях корейских боевых искусств, создание Федераций и Ассоциаций в Корее и за ее пределами, государственное признание стилей корейских единоборств и Федераций, интересные события в жизни корейских мастеров.

Безусловно, автор не претендует на то, что описал все важнейшие события, каким-то образом оставившие свой след в истории корейских боевых искусств. Возможно, что-то упущено. Автор лишь попытался осветить основные события, без которых нельзя составить целостную картину. Поэтому он с благодарностью примет все замечания читателей.

Не стоит забывать и о том, что освещение темы боевых искусств достаточно сложно из-за огромного количества материала, который невозможно уместить в одно издание. Поэтому-то и написана еще одна книга, призванная заполнить собой информационный пробел среди книг о единоборствах.

Тем более, что литературы о корейских боевых искусствах сравнительно мало. Автор надеется на то, что книга понравится читателям, как и все его предыдущие книги.



Квонбоп (рукопашный бой). Из древнего трактата
«Мые Добо Тонджи».

- 1945 г. — Чой Енсол создает стиль хапкидо.
- 1945 г. — Вон Кук Ли создает стиль чундокван («школа синей волны»). Чундокван — стиль, на основе которого было разработано тэквондо.
- 1945 г. — Хван Ки описывает современный вариант древнего тангсудо. В том же году он начинает преподавать тангсудо в Сеуле.
- 1946 г. — Известный мастер Бюн Ин Юн создает стиль чанмукван.
- 1948 г. — Создание Корейской Ассоциации Кумдо.
- 1950 г. — Братья Ли (Ли Бант Джу и Ли Санг Джу), будущие мастера хварангдо, живут в монастыре Согванса, где постигают буддизм и боевые искусства.
- 1953 г. — Мастер Хван Ки основал Корейский Союз Тангсудо.

- 1953 г. – В Корее проводится 1 чемпионат по кумдо.
- 1955 г. – Генерал Чой Хон Хи официально регистрирует стиль таэквондо.
- 1956 г. – Мастер Джун Ри приезжает в США для пропаганды и показательных выступлений по таэквондо.
- 1959 г. – Мастер Со Инхек создает стиль куксуль.
- 1959 г. – Чой Хон Хи публикует книгу о таэквондо на корейском языке.
- 1960 г. – Братья Ли открывают в Сеуле свою первую школу хварангдо, основывают Корейскую Федерацию Хварангдо.
- 1961 г. – В Корее создается Корейская Ассоциация Таэквондо.
- 1962 г. – Братья Ли обучаются стилю куксуль у основателя этого стиля Со Инхека.
- 1962 г. – Джун Ри создает школы таэквондо в США.
- 1963 г. – Чак Норрис в США открывает свою школу тангсудо.
- 1963 г. – Основана Корейская Ассоциация Ки До, подержанная государством. В Корее она является основной для всех стилей корейских единоборств, а также дзюдо. Пять лет, со дня основания, ею руководил Чой Енсолъ. Ассоциация Ки До имеет большую власть в спортивных кругах Кореи. Различные мастера единоборств должны обязательно регистрировать свои клубы и Федерации в Ассоциации Ки До. Если это требование не выполняется, Ассоциация может запретить их деятельность в Корее.
- 1965 г. – В Сеуле создана Международная Федерация Таэквондо.
- 1968 г. – Ли Санг Джу открывает школу хварангдо в Калифорнии.
- 1971 г. – Вышел в свет знаменитый художественный фильм «Билли Джекс», где в основной роли при постановках боевых сцен играл Бонг Су Хан, известный мастер хапкидо. В главной роли в этом фильме снялся актер Том Лауглин, который обучался хапкидо у Бонг Су Хана.

- 1972 г. – Ли Банг Джу приезжает из Кореи в США для распространения стиля хварангдо. Братья Ли основывают в США Международную Федерацию Хварангдо.
- 1972 г. – В Сеуле построен центр таэквондо ВТФ под названием «Куккивон».
- 1973 г. – В Сеуле создана Всемирная Федерация Таэквондо (ВТФ), ее Президентом стал Ун Енг Ким. В Сеуле проводится 1 чемпионат мира по таэквондо.
- 1974 г. – Основатель таэквондо Чой Хон Хи переносит штаб-квартиру Международной Федерации Таэквондо (ИТФ) в Торонто (Канада).
- 1974 г. – В Сеуле проведен первый чемпионат стран Азии по таэквондо.
- 1975 г. – Второй чемпионат мира по таэквондо в Куккивон. В дальнейшем чемпионаты мира по таэквондо ВТФ проводились каждые два года в различных странах мира под контролем ВТФ и страны, организующей этот чемпионат.
- 1975 г. – Со Инхек приезжает из Кореи в США. Он основывает в Сан-Франциско Всемирную Федерацию Куксуль (или Куксульвон).
- 1976 г. – В Сеуле печатается официальный журнал таэквондо. В Испании создается Европейский Союз Таэквондо.
- 1976 г. – Исполнительный Комитет Международного Спортивного Совета вооруженных сил признал таэквондо официальным видом спорта.
- 1977 г. – Создан Панамериканский Союз Таэквондо.
- 1980 г. – Международный Олимпийский Комитет (МОК) принимает решение о допуске таэквондо на Олимпийские игры.
- 1980 г. – Известный мастер таэквондо Пак Дзэн Тэ приезжает из Южной Кореи в Северную Корею для преподавания стиля таэквондо.
- 1981 г. – Таэквондо становится одним из основных видов спорта на Первых Всемирных играх в Калифорнии.
- 1981 г. – Корейские мастера представили свою программу Туконг мусуль генералу Чану для внедрения ее в

армию Южной Кореи. Во главе группы этих мастеров стоял Ин Ки Ким, под руководством которого они и развивали идеи нового стиля — туконг мусуль.

— 1982–1984 г.г. — Пак Дзюн Тэ преподает тэквондо в Японии.

— 1982 г. — Тэквондо признано показательным видом спорта на Олимпийских Играх в Сеуле.

— 1983 г. — Мастер Чун Сик Ким основал Международную Федерацию Тангсудо в США. Его штаб-квартира находится в Монровилле (штат Пенсильвания).

— 1987 г. — Первый чемпионат мира по тэквондо среди женщин в Барселоне.

— 1987 г. — Тэквондо включено в состав Панамериканских Игр в Эквадоре. Чой Кванг создает свой стиль — чойквангдо. Тэквондо представлено на показательных выступлениях Олимпийских Игр в Сеуле.

— 1989 г. — Пак Дзюн Тэ проводит в Москве семинар по тэквондо.

— 1990 г. — В феврале 1990 г. создана Федерация таэквондо СССР. В апреле создана Всероссийская Федерация Таэквондо. В марте 1990 г. создана Глобальная Федерация Таэквондо (ГТФ). Ее Президентом стал Пак Дзюн Тэ, 9 дан таэквондо. Пак Дзюн Тэ занимался единоборствами более 40 лет. Он занимал посты инструктора рукопашного боя в армии, председателя технического комитета Международной Федерации Таэквондо (ИТФ). Позднее он вышел из ИТФ, вместе с ним ушло большое число мастеров 8 дана. В августе 1990 г. ГТФ была признана ВТФ.

— 1992 г. — Мастер Санг Ким публикует свою книгу «Стратегия рукопашного боя» под псевдонимом «Ханхо», где он пишет о джунгсадо.

— 1993 г. — 11 чемпионат мира по тэквондо. ВТФ.

— 1993 г. — Первый чемпионат Европы по тэквондо (пумсэ) в Тироле (Австрия).

— 1994 г. — 28 января состоялся второй чемпионат стран Азии по тэквондо в Маниле (Филиппины).

— 21 июля 1994 г. — Кубок Мира по тэквондо на Ямайке.

— 27 июля 1994 г. — Третьи Игры Доброй Воли в Санкт-Петербурге.

— 30 сентября 1994 г. — 9 Панамериканский чемпионат по тэквондо в Коста-Рика.

— 3 октября 1994 г. — Двенадцатые Азиатские Игры в Хиросиме (Япония).

— 1994 г. — Мастер Санг Ким переводит и редактирует учебник по тэквондо.

— 1995 г. — 12 марта прошли двенадцатые Панамериканские Игры в Аргентине.

— 6 мая 1995 г. — Олимпийский Фестиваль тэквондо в Риме (Италия).

— 12 мая 1995 г. — Кубок Европы по тэквондо (Греция).

— 1997 г. — В сентябре прошел чемпионат Европы по тэквондо среди юниоров в Греции. В сентябре этого же года состоялся 3 чемпионат Европы по пумсэ. Участвовало много российских спортсменов. В октябре 1997 г. прошел чемпионат мира по тэквондо среди военнослужащих. Российская сборная заняла там второе место, получила серебряный кубок, а женская сборная России заняла первое место.

— 1998 г. — 9–12 апреля прошел тринадцатый Азиатский чемпионат по тэквондо во Вьетнаме.

— 5–7 июня 1998 г. — 4 чемпионат Африки в Кении.

— 3–6 сентября 1998 г. — Второй чемпионат мира среди юниоров в Турции.

— Сентябрь 1998 г. — Второй чемпионат мира среди военнослужащих в США.

— 23–25 октября 1998 г. — Двенадцатый чемпионат Европы по тэквондо в Нидерландах.

— 23–27 ноября 1998 г. — Шестой чемпионат среди студентов по тэквондо в Мексике.

— 6–20 декабря 1998 г. — Состоялись тринадцатые Азиатские Игры в Таиланде.

— 1999 г. (10–24 апреля) — Вторые Всемирные Игры по тэквондо среди военнослужащих в Аргентине.

– 2–6 июня 1999 г. – Четырнадцатый чемпионат мира среди мужчин и седьмой чемпионат мира по тэквондо среди женщин в Канаде.

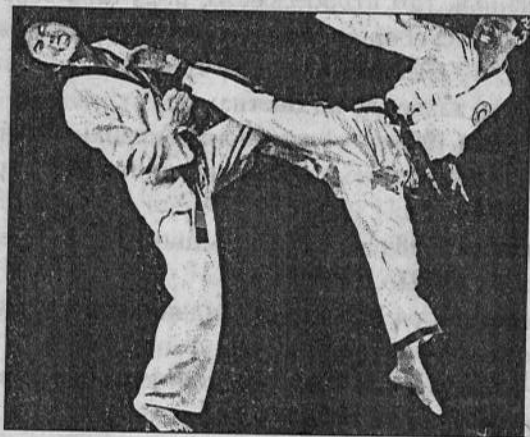
– Июль-август 1999 г. – Всемирный отборочный турнир по тэквондо к Олимпийским Играм 2000 г.

– 26 июля – 8 августа 1999 г. – Тринадцатые Панамериканские Игры по тэквондо в Канаде. Региональные отборочные турниры по тэквондо к Олимпийским Играм 2000 г. (28 мужчин и 28 женщин).

– 14–15 декабря 1999 г. – Отборочный турнир по тэквондо к Олимпийским Играм 2000 г. в Австралии.

– 29 марта – 2 апреля 2000 г. – Седьмой чемпионат по тэквондо среди студентов в Тайпене.

– 27–30 сентября 2000 г. – Двадцать седьмые Всемирные Олимпийские Игры по тэквондо в Австралии. Подготовку российских спортсменов на чемпионаты в России и за рубежом проводил Союз Тэквондо России.



О ФИЛОСОФИИ КОРЕЙСКИХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Корейские мастера единоборств уделяли большое внимание философии, считая что развитие тела невозможно без развития духа. Впервые в древней Корее король Тангун внедрил понятие «хонгик инган», которое потом стало боевой традицией корейцев. По этой традиции корейские воины должны были жертвовать собой ради спасения Родины, близких людей. Высшей ценностью воина была защита страны от захватчиков, служба Отечеству. Жизнь и смерть были едины у древних воинов, как части «ян» и «инь», «мягкого» и «твердого», противоположных начал бытия (по корейски «янг» и «ум»). В кровопролитной борьбе с врагами воинам необходимо было иметь силу духа («хон»). Понятие «хон» играло важную роль на пути духовного совершенствования воинов, благодаря ему и дисциплине корейские воины вырабатывали в себе твердый характер, не знающий страха смерти. Корейские мастера учили своих воинов быть храбрыми, настойчивыми, выносливыми, уверенными в себе, своих физических и духовных силах. Специальный термин «Дзюба Хангу» корейских мастеров единоборств означал неустрашимость, решимость и доблесть воинов, храбро встречающих врага. Древние исторические летописи повествовали о героях, жертвующих собой ради соплеменников. На этих идеалах молодежь воспитывалась веками. Часто корейские военачальники использовали в войнах различные техники и специальные приемы единоборств. Один из самых известных приемов был «падзин буп» – отвлечение внимания противника, попытка перехитрить и деморализовать его.

Уже после исчезновения воинов-хваранов под руководством короля Тазджо был создан отряд воинов-суннанов. Они также, подобно хваранам, отличались беспримерной храбростью, военной доблестью и верностью своему королю. Суннаны стремились не только к физическому, но и к духовному развитию. Воин-суннан Чой Йонг написал сти-

хи, очень точно отражающие философию и дух корейских боевых искусств:

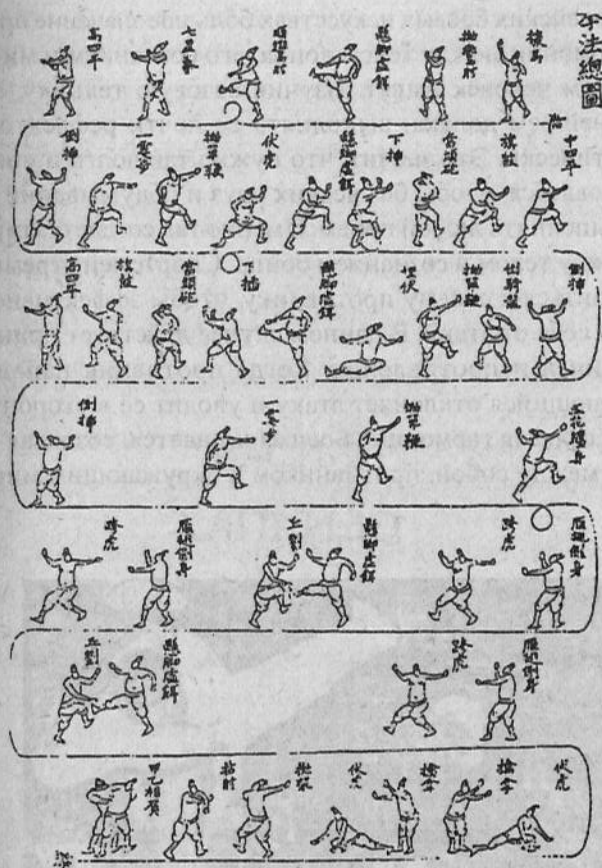
«Мой скачущий конь
Сыт и вымыт в бурлящем потоке.
Мой меч Дракона
Остр и рубит сплеча.
Я мчусь вперед на врага,
Чтобы отдать жизнь за мою Родину».

Для большего понимания корейских боевых искусств нужно знать философию изучаемой техники. Мы рассмотрим здесь три принципа, которые прямо относятся к философии корейских боевых искусств:

- принцип «йю» (мягкость, вода),
- принцип «вон» (круг),
- принцип «хва» (гармония).

Боец, придерживающийся принципа «йю», достаточно силен, но и мягок. Это мягкая сила воды, струящейся в русле реки, но она может разрушить многие препятствия на своем пути. Вода мягкая, но что может сравниться с ней по силе? Боец должен быть расслабленным, мягким, но в нужный момент он должен сконцентрироваться для защиты и контратаки.

Многие техники корейских боевых искусств (например, в стилях куксуль, хапкидо, хварангдо) выполняются по кругу. Ранее автор уже описывал многие техники защиты от атаки противника, когда его ударную руку захватывают и отклоняют по кругу в сторону от себя. Тем самым защищающийся направляет в сторону энергии нападения. Отклоняя руку противника по кругу, защищающийся легко выводит его из равновесия, после чего следует бросок и добивание. Например, атакующий выполняет прямой удар правым кулаком. Защищающийся захватывает правое запястье противника и тянет его вниз и вправо, как бы описывая круг. Можно также вращать руку противника по кругу вправо и вверх. В обоих случаях, если выполнить технику резко, атакующий легко потеряет равновесие.

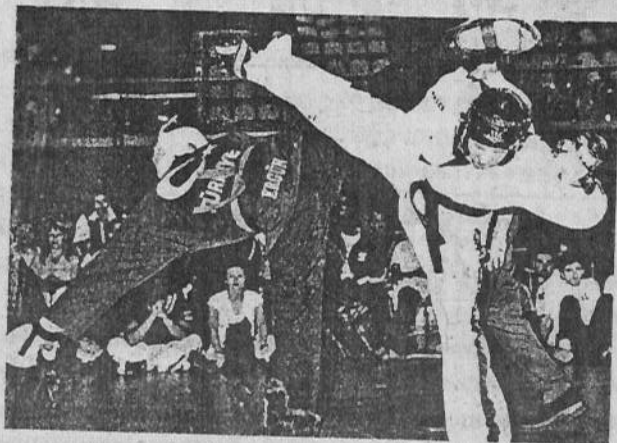


Квонбоп (рукопашный бой). Из древнего трактата
«Мые Добо Тонджи».

В тангсудо существует много различных степен (шагов, передвижений), которые используются для перемещения в бою. Искусно передвигаясь вокруг противника, делая шаги (степы) влево или вправо, защищающийся может не только успешно уходить от атаки, но и сам эффективно контратаковать.

В разделе о тангсудо автор подробно описывает связки и комбинации, в которых защищающийся двигается по кругу вокруг противника, делая стелы влево или вправо.

В корейских боевых искусствах большое значение придается гармонии между телом воина, его сознанием и миром, в котором человек живет. Изучив базовую технику, боец в дальнейшем должен выполнять ее почти рефлекторно, автоматически. Это значит, что нужно так долго и упорно тренироваться, чтобы без всяких пауз и обдумываний техники выполнять любой прием. Именно так создается гармония между телом и сознанием бойца. Спортсмен стремится подстроиться к своему противнику, чтобы эффективно защитить себя от атаки. В данном случае действует принцип гармонии и непротivления. Когда противник нападает, защищающийся отклоняет атаку и уводит ее в сторону по кругу, создавая гармонию. Боец защищается, создавая гармонию между собой, противником и окружающим миром.



ЧАСТЬ 2

ХАПКИДО

СТОЙКИ

Для успешного овладения восточными боевыми искусствами первоначально необходимо освоить характерные для них стойки. Любое знакомство с новым стилем единоборств начинается именно с изучения стоек, так как на них базируется вся техника, присущая тому или иному стилю.

Новички часто задают вопросы о том, для чего нужны стойки и надо ли столько времени посвящать их изучению. Но с опытом к бойцам обычно приходит понимание того, что именно стойки придают телу прочное положение и необходимую устойчивость.

Существует одно очень полезное упражнение, прекрасно развивающее устойчивость и улучшающее координацию движений. Оно заключается в последовательной смене стоек, т. е. боец быстро меняет положение тела, переходя из одной стойки в другую. Научившись стремительно менять положение тела, боец приобретает очень хороший навык, позволяющий ему дезориентировать противника. В бою быстрая смена стоек, как правило, мешает противнику сосредоточиться и атаковать. Однако не стоит забывать, что идеальной или универсальной стойки не существует, поэтому, чем более качественно ученик освоил все необходимые стойки, тем более свободно и уверенно он будет чувствовать себя в бою.

Тщательное освоение каждой стойки требует длительных тренировок, например, необходимо определенное время неподвижно стоять в каждой стойке. Нужно, чтобы мышцы

вашего тела «привыкли» выполнять эту стойку, чтобы новое положение тела стало для вас естественным и комфортным. Желательно, особенно на начальной стадии, выполнять стойки, наблюдая за своим отражением в зеркале.

Неправильное, небрежное выполнение различных стоек не только не поможет бойцу в освоении базовой техники, но и, что более вероятно, принесет вред. Неправильная стойка неизбежно повлечет за собой неправильное выполнение всех основных базовых техник данного стиля. Именно поэтому древние мастера говорили своим ученикам: «Прежде, чем научиться побеждать, нужно научиться правильно стоять».

В данной книге приведено подробное описание следующих стоек хапкидо:

1. Стойка «хан сон ол рен джа саз».
2. Стойка «до сон мо ах ол рен джа саз».
3. Стойка «до сон ол е боул рен джа саз».
4. Стойка «тал джанг хан джа саз».
5. Стойка «джумок юп джа саз».
6. Стойка «со до ап хан джа саз».

«Хан сон ол рен джа саз»

Обе ноги согнуты в коленях, большая часть веса всего тела приходится на заднюю ногу. Носок передней ноги направлен вперед. Левая рука поднята вверх, находясь выше левого плеча. Правая рука вытянута вперед. Пальцы рук сложены вместе. Взгляд направлен вперед, корпус расположен прямо.

Данная стойка хороша для защиты. Если правая нога находится впереди, как показано на рисунке, то стойку называют правосторонней. И наоборот, если впереди находится левая нога, то стойку называют левосторонней.





«До сон мо ех ол рен джа саз»

Первоначально стопы обеих ног стоят вместе, затем правую стопу разворачивают на 90 градусов вправо. Расстояние между ногами не должно превышать размера стопы. Корпус расположен прямо, взгляд направлен вперед. Обе руки подняты вверх. Пальцы рук собраны вместе и расположены над головой. Данная стойка используется для ожидания, защиты либо атаки. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги.

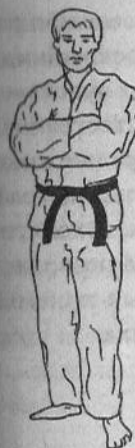
«До сон ол е боул рен джа саз»

Ноги стоят на ширине плеч. Обе стопы параллельны друг другу. Корпус прямой, взгляд направлен вперед. Руки подняты над головой. Пальцы обеих рук соединены вместе. Данная стойка хороша для защиты от ударов противника. В ней также можно отрабатывать блоки и удары рукой.



Стойка «нал джанг хан джа саз»

Левая стопа повернута влево на 90 градусов, расстояние между ногами не более одной стопы. Корпус прямой, взгляд



устремлен вперед. Обе руки, соединенные вместе, подняты, находясь на уровне груди. Стойка может использоваться для защиты, атаки и ожидания.

«Джумок юп джа саз»

Правая стопа повернута на 90° вправо. Расстояние между ногами не более одной стопы. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Левая рука согнута в локте и расположена перед грудью, предплечье горизонтально. Пальцы правой руки сжаты в кулак. Правая рука располагается возле правого бедра, кулак прижат к корпусу.



«Со до ап хан джа саз»

Обе ноги согнуты в коленях, большая часть веса тела приходится на заднюю ногу. Корпус прямой, взгляд направлен вперед. Обе руки вытянуты вперед и расположены на уровне груди, ладонями вниз. Пальцы соединены вместе. Стойка может использоваться для защиты и атаки.



«Джунби джа сз»

Ноги находятся на ширине плеч, корпус прямой. Взгляд направлен вперед. Руки находятся перед корпусом. Стопы параллельны друг другу.



Данные стойки хапкидо являются базовыми, их знание необходимо каж-

дому бойцу, занимающемуся данным стилем восточных единоборств. Однако из всех традиционных стоек хапкидо важнейшей является та стойка, в которой боец чувствует себя наиболее устойчиво. Таковой является «естественная стойка» (джа юн сэ), которая позволяет легко передвигаться из стороны в сторону и принимать любое положение тела. В этой стойке обе ноги, чуть согнутые в коленях, находятся на ширине плеч, корпус прямой. Данная стойка позволяет наиболее эффективно осуществлять различные приемы, наносить удары и выполнять захваты противника.



УДАРЫ РУКАМИ

В данной книге мы рассмотрим основные удары руками, используемые в хапкидо. Существует следующая классификация ударов рукой: удары кулаком, ладонью, ребром ладони, локтем, пальцами.

Приступая к освоению стиля хапкидо, новички первоначально должны изучить и отработать удары руками, и лишь после этого целесообразно переходить к ударам ногами, различным броскам, захватам и освобождению от захватов противника. На начальном этапе удары выполняются из положения стоя, позже, по мере освоения техники, ученик

отрабатывает удары в движении. Отработав технику нанесения ударов руками без партнера, ученики приступают к изучению техники с партнером (на месте и в передвижении). Для отработки ударов руками используют также кожаные мешки и различные макивары, удобные тем, что по ним боец может бить в полную силу.

Однако сила удара сама по себе не играет в бою решающей роли. Разумеется, точность удара также является крайне важным фактором. Именно точной технике нанесения ударов (та син ки буп) отводится решающая роль в корейских боевых искусствах. Ниже приведены самые распространенные удары руками, применяемые в стиле хапкидо.

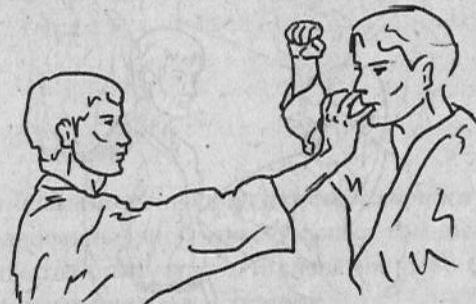
Удар суставом среднего пальца (чунг джи дже ри ки)

Для нанесения этого удара нужно вытянуть вперед средний палец руки, согнув его и выставив вперед второй сустав пальца. Важно, чтобы все пальцы руки были крепко сжаты вместе, плотно прилегая друг к другу. Такой удар направлен в глаза, солнечное сплетение, подмышку, горло противника.



Удар пальцами ладони («пасть тигра»)

Все пальцы руки раздвинуты и сжаты в фалангах. Ударной частью является область между большим и указательными пальцами (или между большим пальцем и мизинцем). Такой удар направлен в горло, лицо, глаза противника.



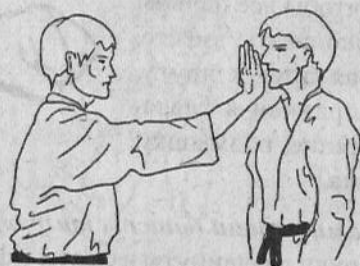
Удар суставами пальцев руки (мае дун чи ки)

Все пальцы руки сжаты в фалангах, большой палец руки согнут и находится внутри ладони. Такой удар направлен в солнечное сплетение, горло и лицо противника.



Удар основанием ладони (джанг квон чи ки)

Все пальцы руки сжаты, большой палец руки согнут, находясь внутри ладони. Некоторые мастера советуют при нанесении этого удара чуть согнуть пальцы руки во втором и третьем суставах. Удар наносят основанием ладони вперед и вверх в лицо противника.



Удар локтем (пал кум че чи ки)

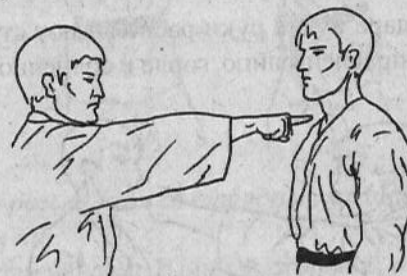
При выполнении этого удара руку сгибают в локте, нанося удар в корпус или лицо противника. Ударной поверхнос-



тью является область сгиба локтя, локтевая кость спереди и сбоку. Удар наносят вперед, назад, снизу вверх и сверху вниз, в сторону. Этот удар очень эффективен, и потому его часто используют в ближнем бою.

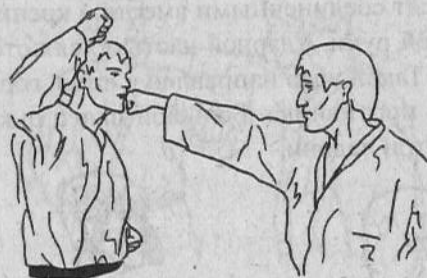
Удар одним пальцем руки

Этот удар выполняют одним пальцем руки, а точнее – его кончиком. Целью удара является горло, глаза, подмышечная впадина противника. Известно, что чем меньше ударная поверхность, тем сильнее удар, поэтому такие удары очень болезненны.



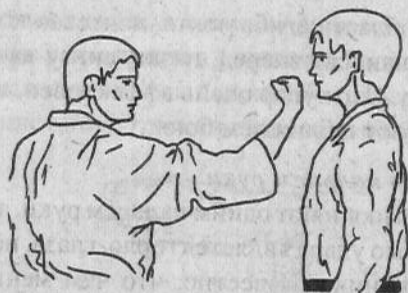
Удар прямым кулаком (джумок чи ки)

Удар наносят суставами указательного и среднего пальцев руки. При этом пальцы должны быть крепко сжаты. Большой палец руки согнут и находится внутри ладони.



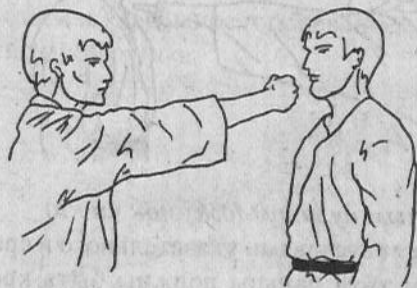
Удар внешней частью кулака (как квон чи ки)

Удар наносят тыльной частью кулака в лицо противника. Кулак движется снизу вверх и слева направо (или справа налево, в зависимости от ситуации).



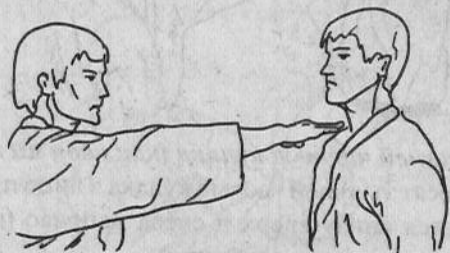
Удар вертикально расположенным кулаком (дзюмок чи ки)

При этом ударе кулак руки располагают строго вертикально. Удар направлен в лицо, горло и солнечное сплетение противника.



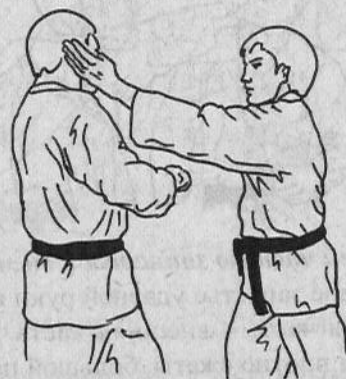
Удар кончиками пальцев руки (кван-суджи ру ки)

Удар наносят соединенными вместе и крепко сжатыми пальцами одной руки. Ударной частью являются кончики пальцев руки. Такой удар направлен в лицо, горло, солнечное сплетение противника. Большой палец руки согнут и находится внутри ладони.



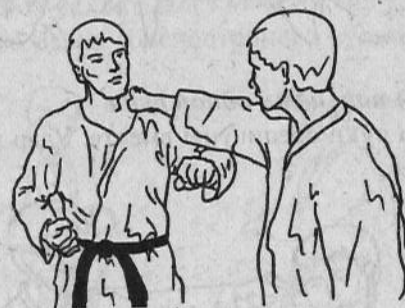
Удар ребром ладони (су до чи ки)

При таком ударе все пальцы руки сжаты, а большой палец руки согнут, находясь внутри ладони. Ударная часть – ребро ладони от мизинца до запястья.



Удар ребром ладони со стороны указательного пальца (юк су до чи ки)

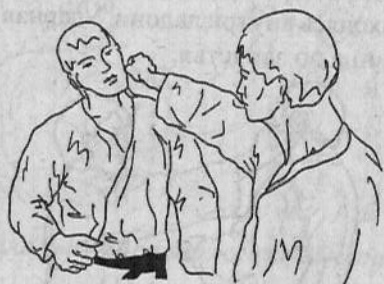
Такой удар наносят тыльной стороной ребра ладони от указательного пальца руки до локтевой кости. Все пальцы руки сжаты, большой палец согнут и находится внутри ладони. Указательный, средний, безымянный пальцы и мизинец остаются прямыми и соединенными вместе.



Удар суставом большого пальца (ум джае мае дул)

Такой удар наносят суставом большого пальца руки в лицо, висок, глаза, горло противника. Все пальцы руки крепко сжаты. Большой палец руки согнут, находясь внутри ладони.

При выполнении данного удара большой палец руки выносят вперед, нанося удар суставом именно этого пальца.



Удар внешней частью запястья (сон мок чи ки)

При этом ударе запястье ударной руки выносят вперед и вверх. Ударная часть – внешняя часть запястья руки. Все пальцы руки плотно сжаты, большой палец находится внутри ладони. Удар направлен в основном в подбородок противника.

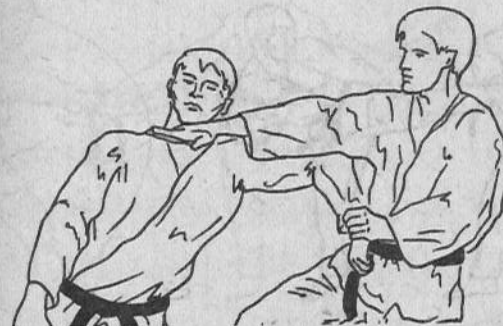


Удар двумя пальцами одной руки

Оба пальца руки соединены вместе. Удар наносят кончиками пальцев.



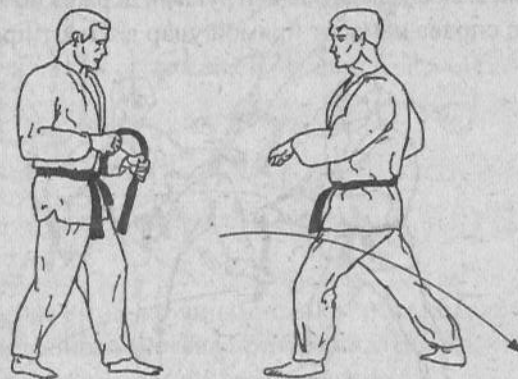
Удар ребром ладони в горло противника

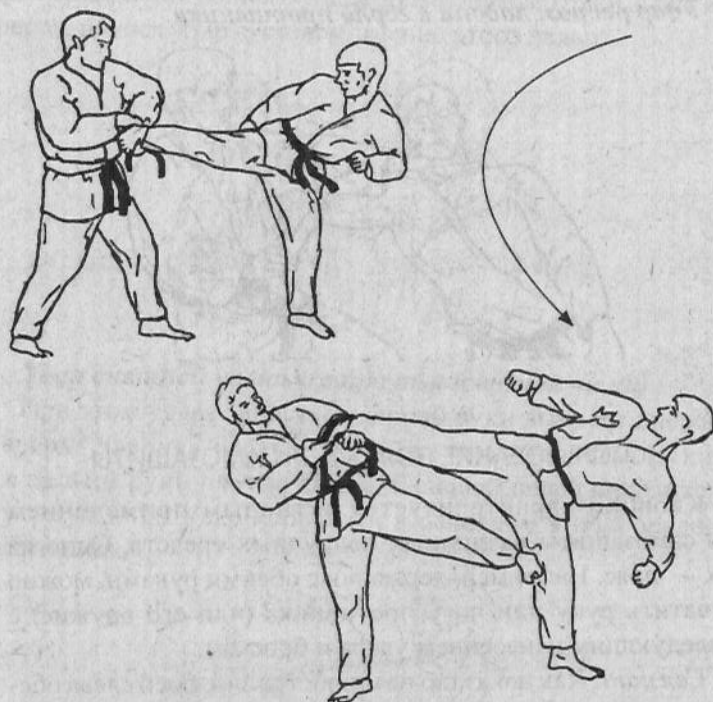


ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОЯСА ДЛЯ САМОЗАЩИТЫ

Квонбоп характеризуется активным применением для самозащиты различных подручных средств. Одно из них – пояс. Например, держа пояс обеими руками, можно захватить руку или ногу противника (или его оружие) с последующим нанесением удара и броском.

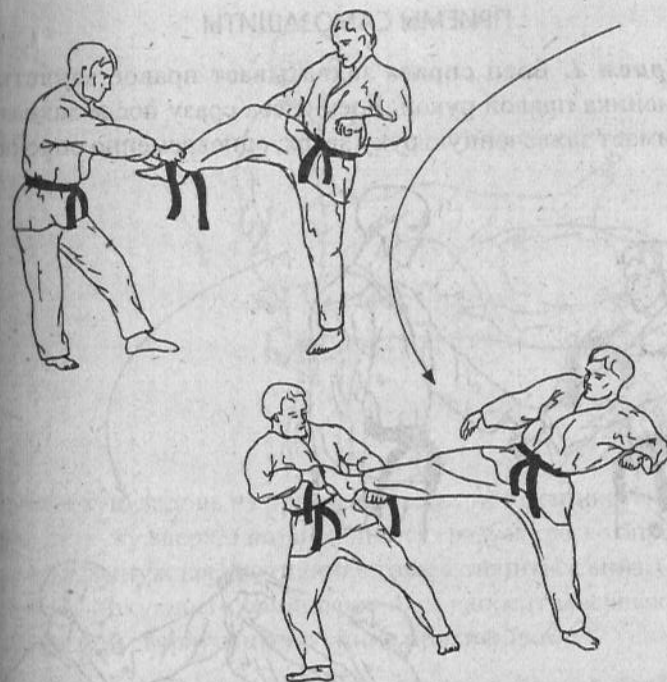
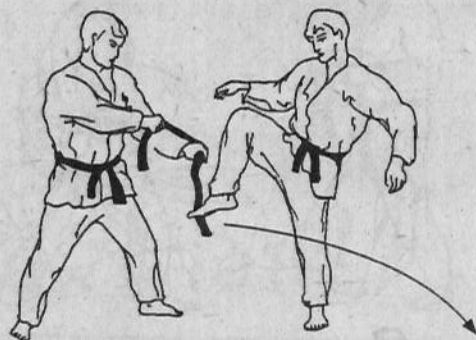
Связка 1. Как показано на иллюстрации, боец слева обеими руками держит пояс перед собой. Боец справа атакует, нанося боковой удар правой ногой в корпус противника. Защищающийся захватывает поясом ногу противника, располагая его выше голеностопного сустава. Совершив



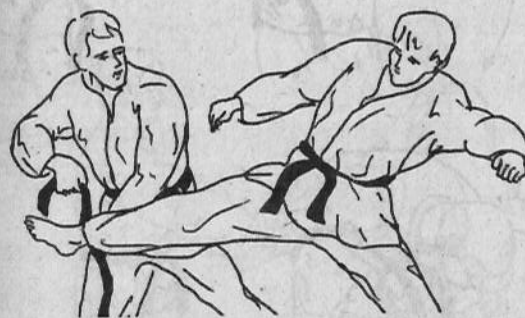


захват, защищающийся тянет ногу противника к себе. Одновременно с этим он наносит боковой удар левой ногой в левую подколенную ямку противника.

Связка 2. Боец слева обеими руками держит пояс перед собой. Боец справа наносит прямой удар в живот противника.



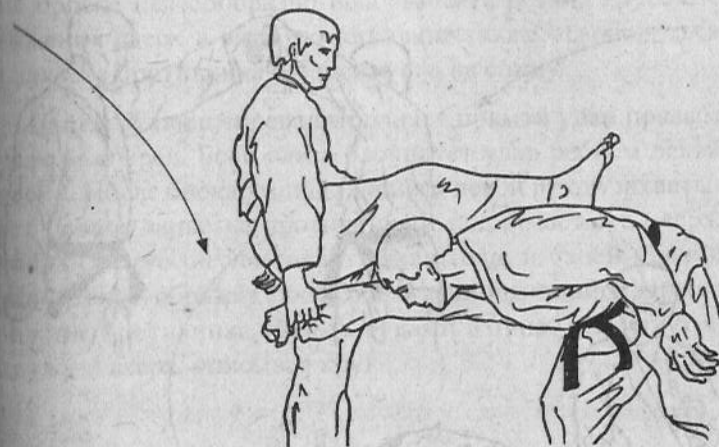
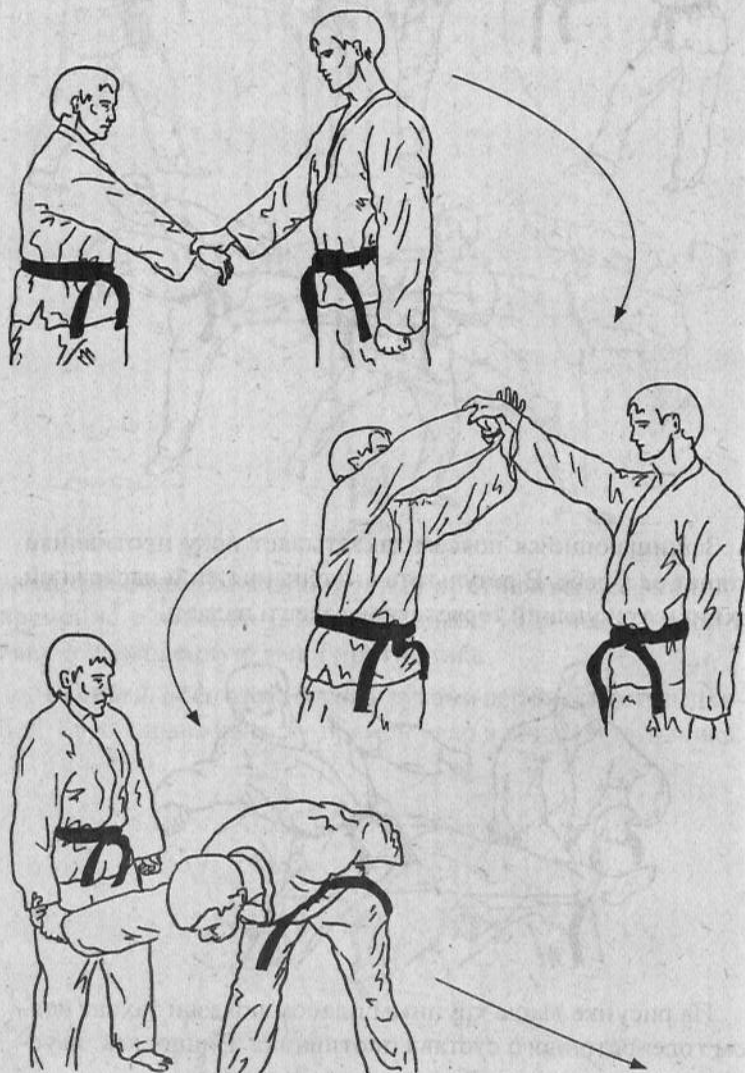
Защищающийся поясом захватывает ногу противника и тянет ее к себе. В результате выполнения этой несложной техники атакующий теряет равновесие и падает.



На рисунке выше крупным планом показан захват поясом голеностопного сустава противника. Видно, как неустойчиво стоит атакующий, теряя равновесие.

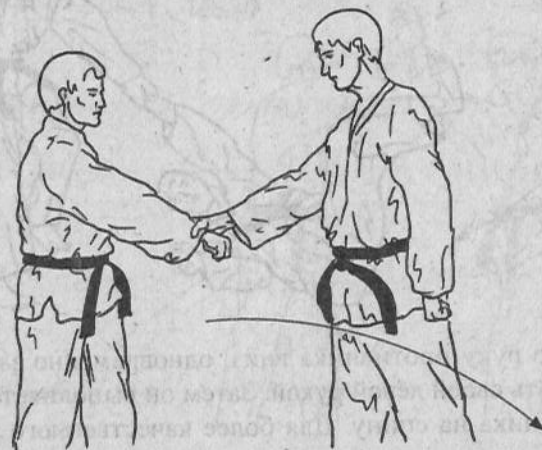
ПРИЕМЫ САМОЗАЩИТЫ

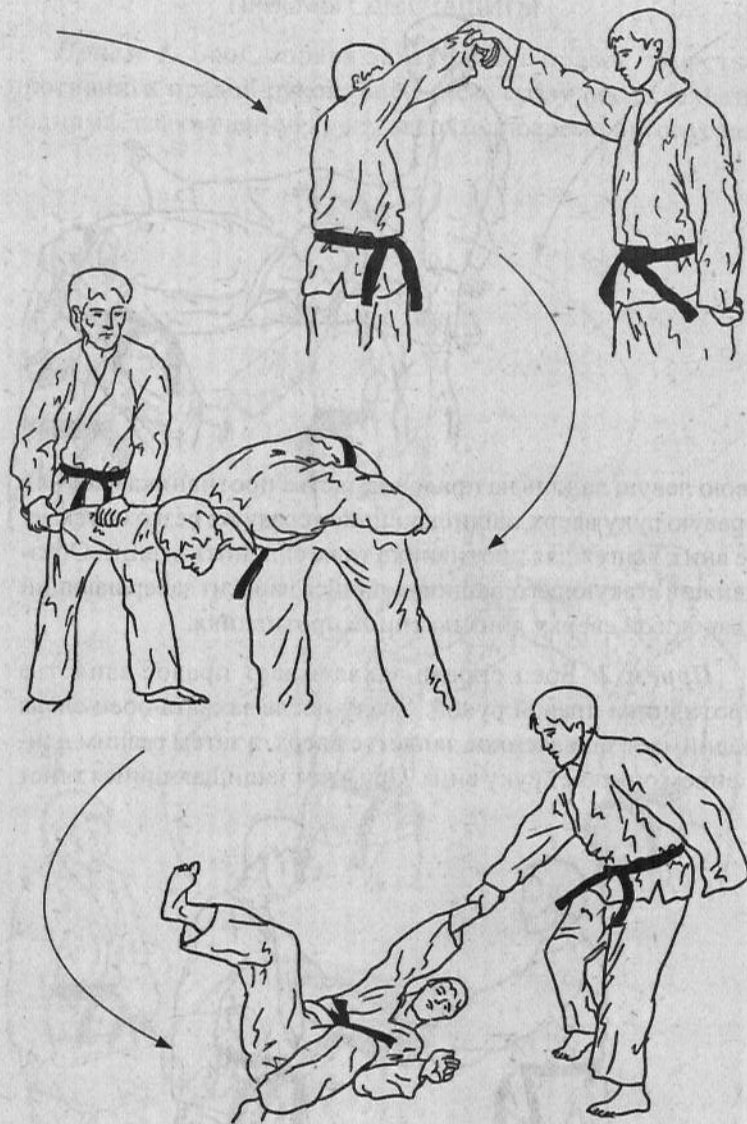
Прием 1. Боец справа захватывает правое запястье противника правой рукой. Боец слева сразу после захвата поднимает захваченную руку вверх, одновременно опуская



свою левую ладонь на правое запястье противника. Подняв правую руку вверх, защищающийся сразу же резко опускает ее вниз, вынуждая противника тоже склониться вниз. Обездвижив атакующего, защищающийся наносит завершающий удар ногой сверху вниз по спине противника.

Прием 2. Боец справа захватывает правое запястье противника правой рукой. Сразу после захвата боец слева поднимает захваченное запястье вверх, а затем резким движением опускает руку вниз. При этом защищающийся тянет

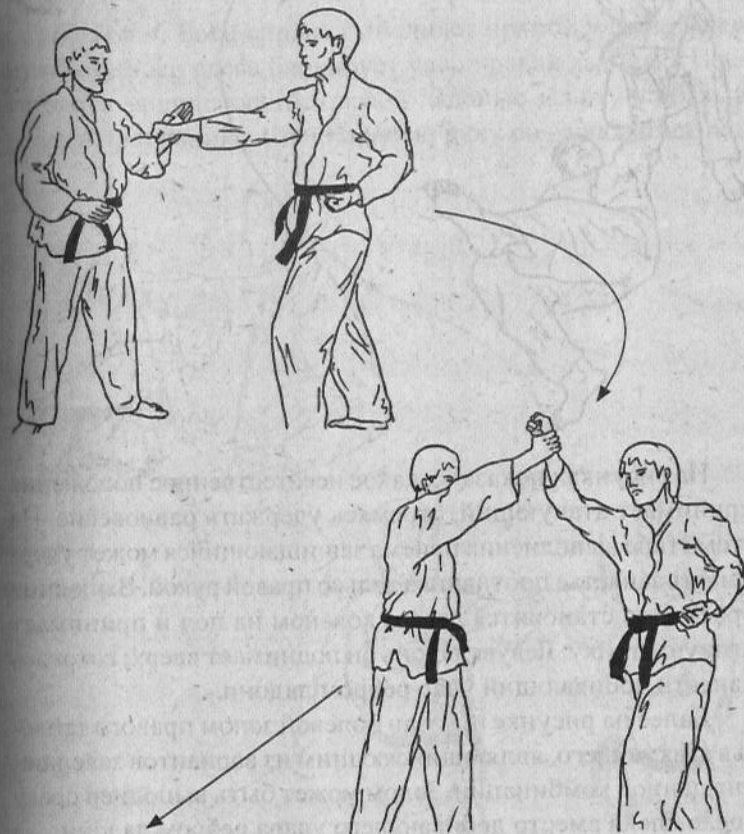


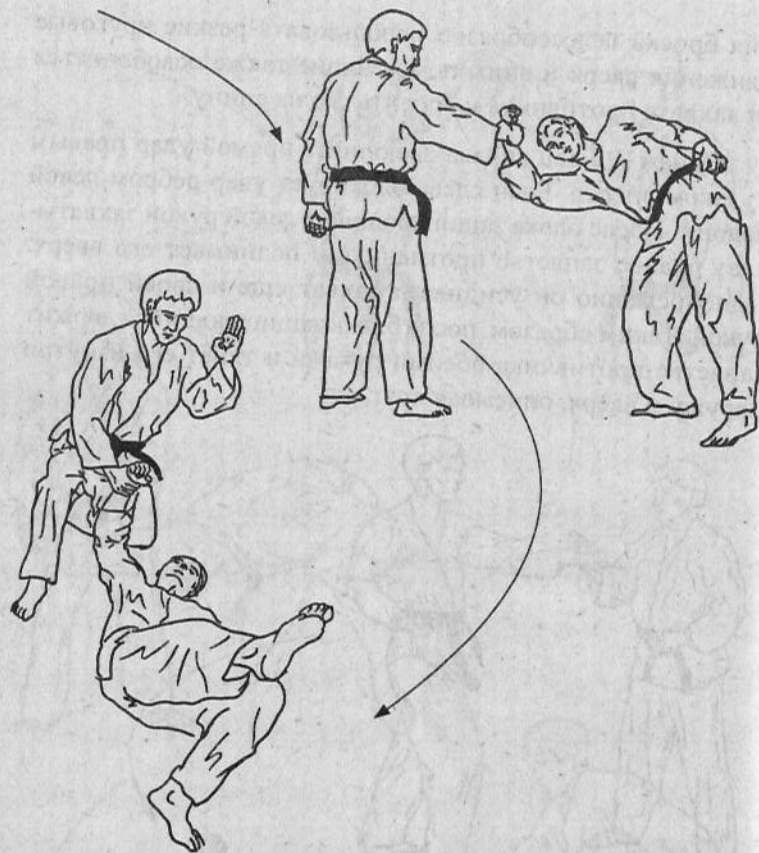


правую руку противника вниз, одновременно захватывая ее локоть своей левой рукой. Затем он выполняется бросок противника на спину. Для более качественного выполне-

ния броска целесообразно использовать резкие круговые движения вверх и вниз, помогающие также освободиться от захвата противника и бросить его на спину.

Прием 3. Боец справа выполняет прямой удар правым кулаком вперед. Боец слева блокирует удар ребром левой ладони. После блока защищающийся левой рукой захватывает правое запястье противника и поднимает его вверх. Одновременно он усиливает захват еще и своей правой рукой. Таким образом, после блока защищающийся держит запястье противника обеими руками и тянет его изнутри наружу и вверх, описывая круг.



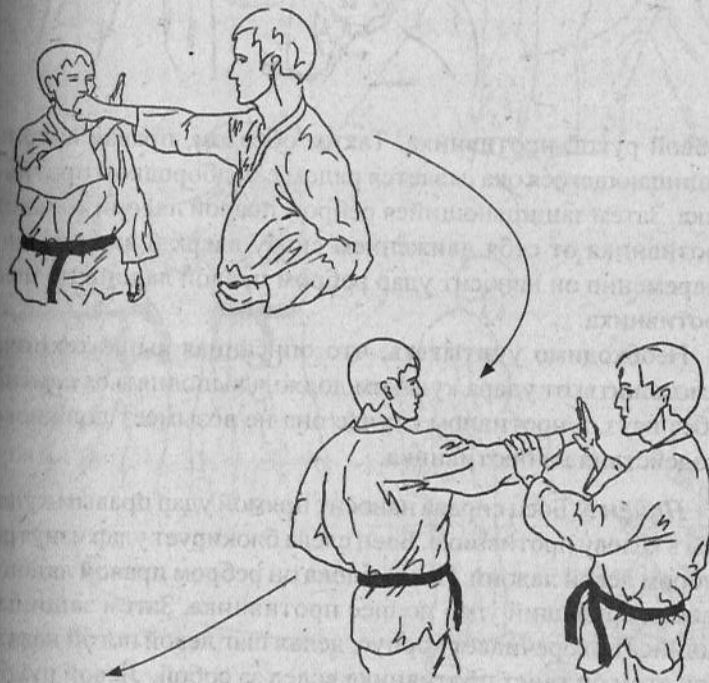


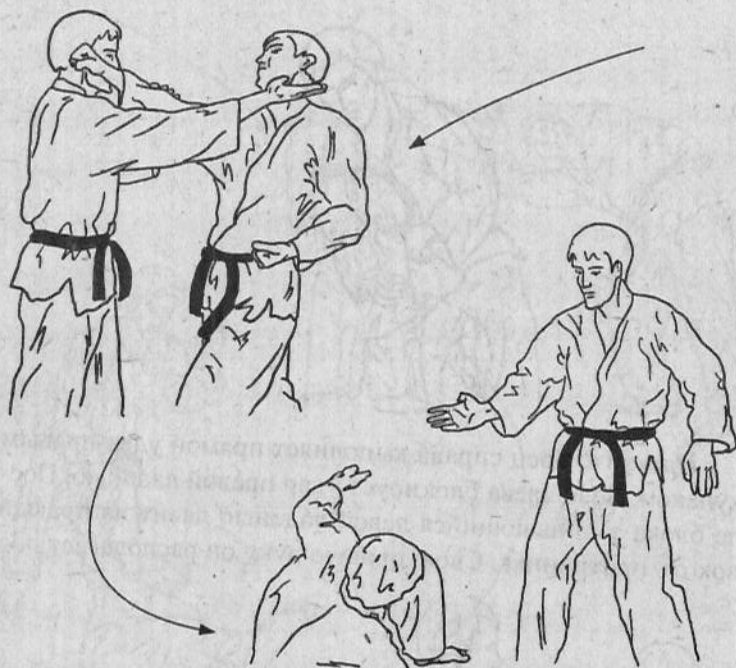
На рисунках показано, какое неестественное положение принимает атакующий, стремясь удержать равновесие. На этом этапе выполнения приема защищающийся может удерживать запястье противника только правой рукой. Выполнив бросок, он становится левым коленом на пол и принимает низкую стойку. Левую ладонь он поднимает вверх, готовясь нанести добивающий удар ребром ладони.

Далее на рисунке показан болевой залом правого запястья атакующего, являющийся одним из вариантов завершения данной комбинации. Залом может быть выполнен сразу после блока вместо добивающего удара ребром ладони.



Прием 4. Боец справа выполняет прямой удар правым кулаком. Боец слева блокирует удар правой ладонью. После блока защищающийся левой ладонью давит на правый локоть противника. Свою правую руку он располагает под



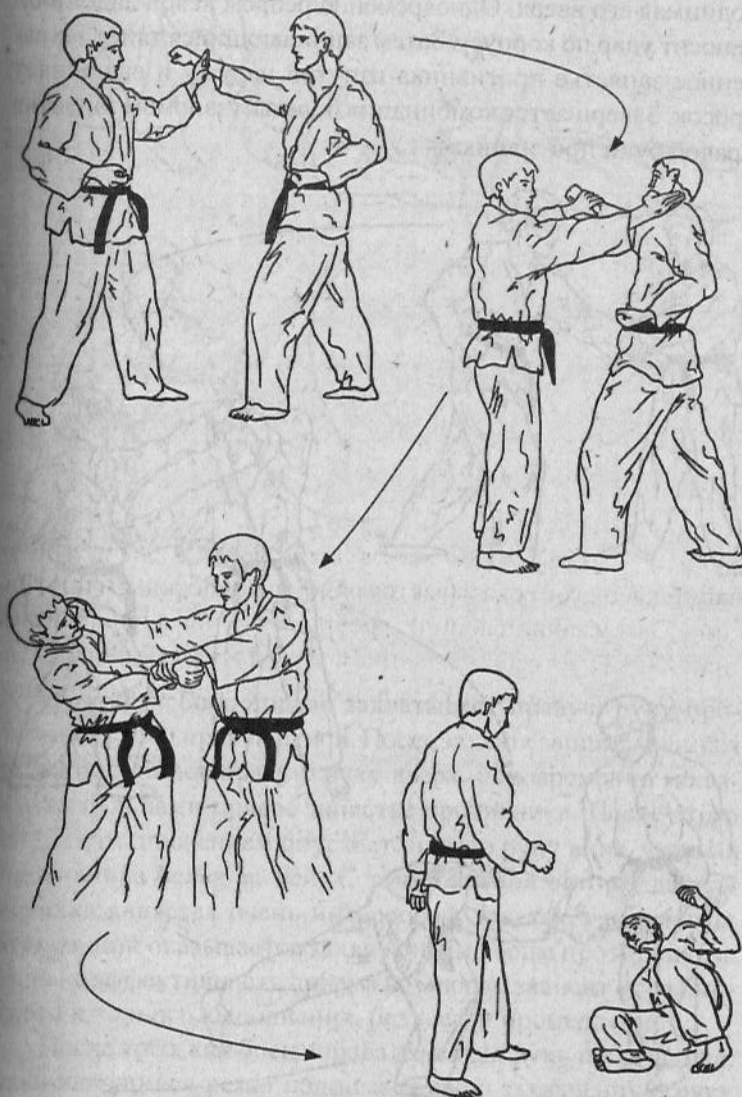


правой рукой противника. Таким образом, правая ладонь защищающегося оказывается рядом с подбородком противника. Затем защищающийся ребром правой ладони толкает противника от себя движением снизу вверх и вперед. Одновременно он наносит удар ребром правой ладони по шее противника.

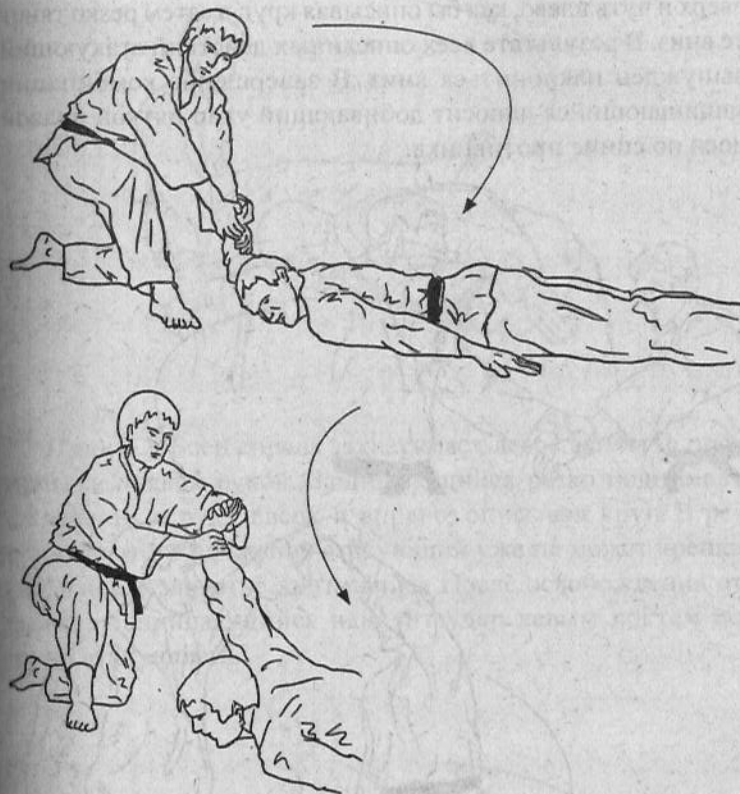
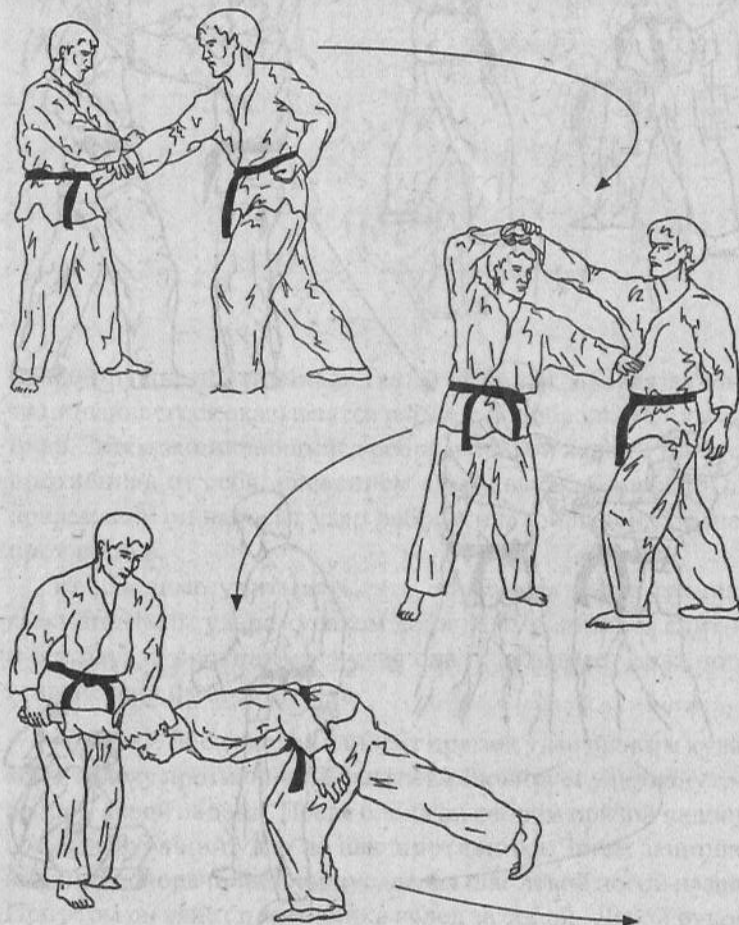
Необходимо учитывать, что описанная выше техника самозащиты от удара кулаком должна выполняться слитно и без пауз, в противном случае она не возымеет должного воздействия на противника.

Прием 5. Боец справа наносит прямой удар правым кулаком в голову противника. Боец слева блокирует удар изнутри ребром левой ладони. После блока он ребром правой ладони наносит рубящий удар по шее противника. Затем защищающийся поворачивает корпус, делая шаг левой ногой назад. При этом он тянет противника вслед за собой. Лево́й рукой

защищающийся захватывает правое запястье противника и тянет его влево и вниз. При этом ребром правой ладони он давит на шею противника. Сочетая эти действия, защищающийся бросает противника на пол.



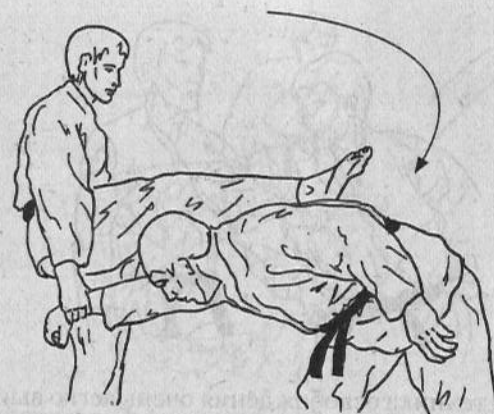
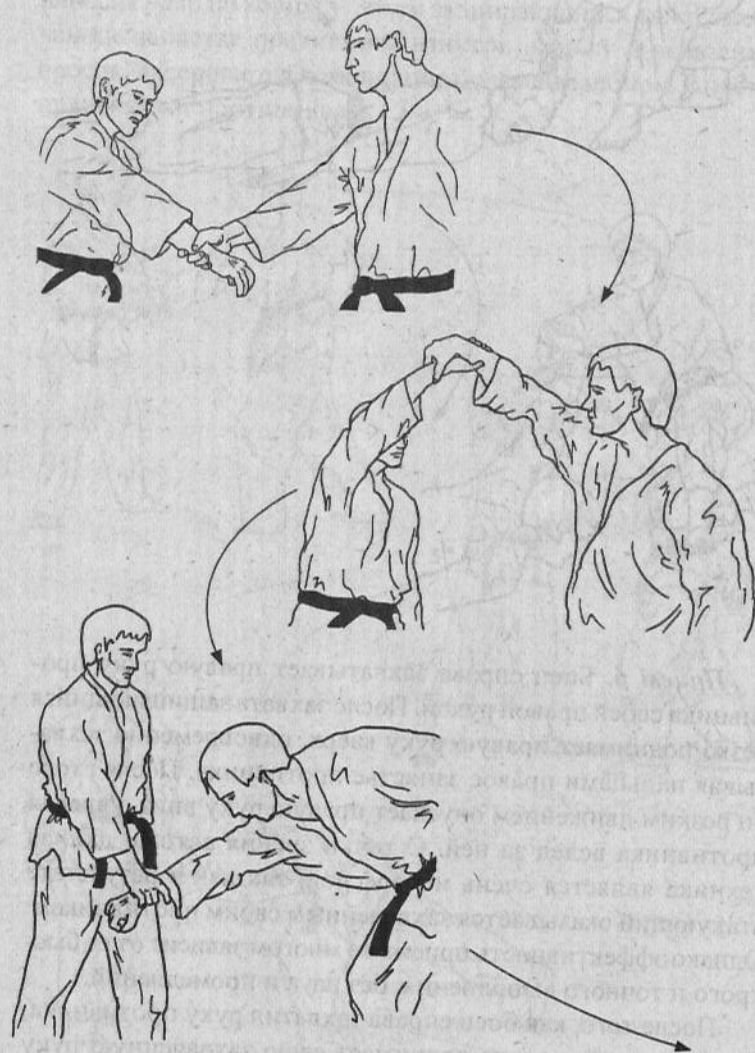
Прием 5. Боец справа наносит противнику прямой удар правым кулаком в область живота. Боец слева обеими руками блокирует удар, располагая свои руки крест-накрест. После блока он захватывает правое запястье противника, резко поднимая его вверх. Одновременно ребром левой ладони он наносит удар по корпусу. Затем защищающийся тянет захваченное запястье противника изнутри наружу и выполняет бросок. Завершается комбинация болевым заломом запястья правой руки противника.



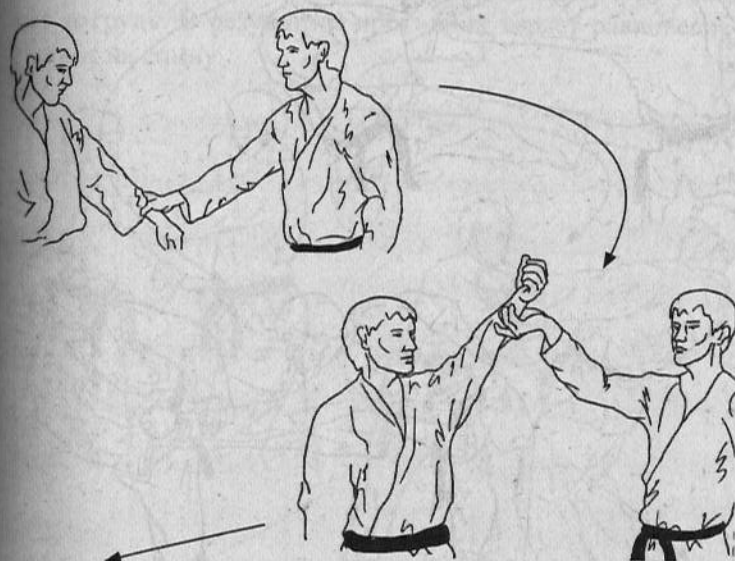
Прием 6. Боец справа захватывает правую руку противника своей правой рукой. После захвата защищающийся резко поднимает правую руку вверх, одновременно захватывая пальцами правое запястье противника. После этого он резким движением опускает правую руку вниз, увлекая противника вслед за ней. С точки зрения автора, данная техника является очень интересной, так как в результате атакующий оказывается захваченным своим противником. Однако эффективность приема во многом зависит от ее быстрого и точного выполнения, без пауз и промедлений.

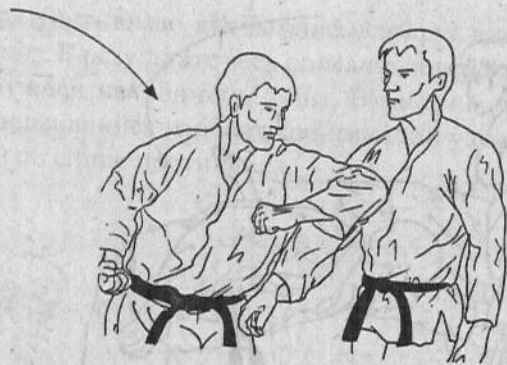
После того, как боец справа захватил руку противника, защищающийся резко поднимает свою захваченную руку

вверх и чуть влево, как бы описывая круг, а затем резко тянет ее вниз. В результате всех описанных действий атакующий вынужден наклониться вниз. В завершение комбинации защищающийся наносит добивающий удар пяткой правой ноги по спине противника.



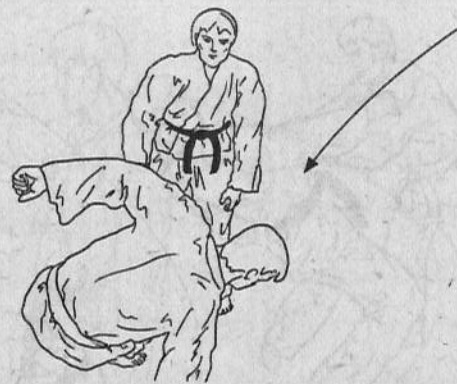
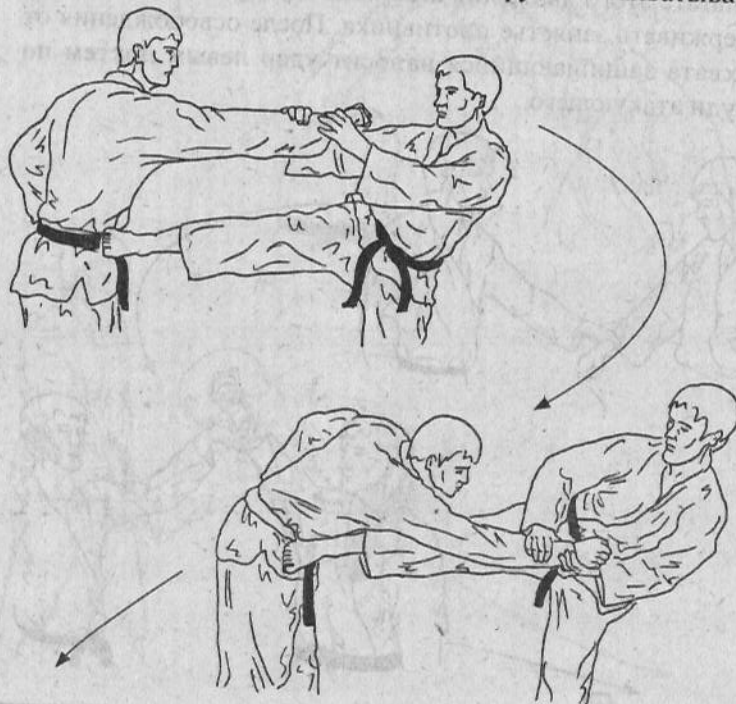
Прием 7. Боец справа захватывает левое запястье противника правой рукой. Защищающийся резко поднимает захваченную руку вверх и вправо, описывая круг. В результате этого движения атакующий уже не может крепко удерживать запястье противника. После освобождения от захвата защищающийся наносит удар левым локтем по груди атакующего.





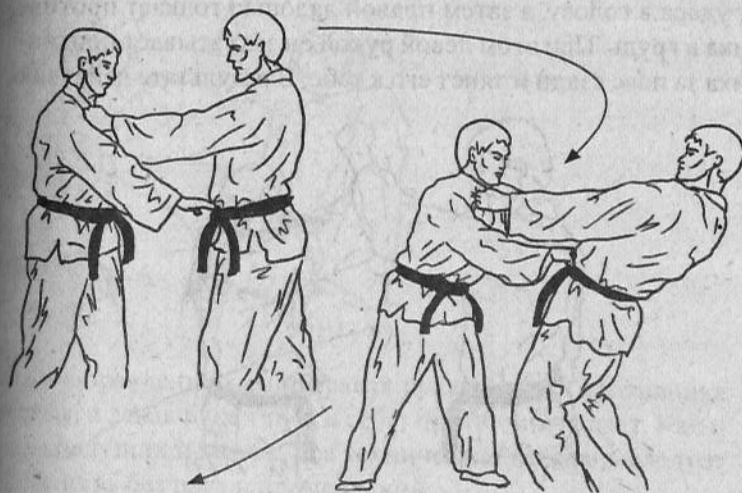
Данная техника освобождения очень легко выполняется и потому может быть весьма успешно использована даже против более сильного противника.

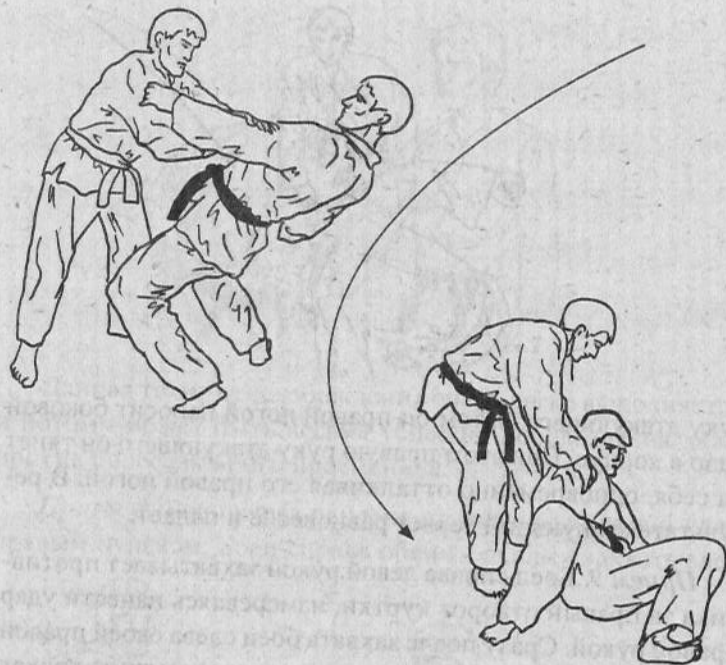
Прием 8. Боец слева наносит противнику прямой удар правым кулаком. Боец справа обеими руками захватывает



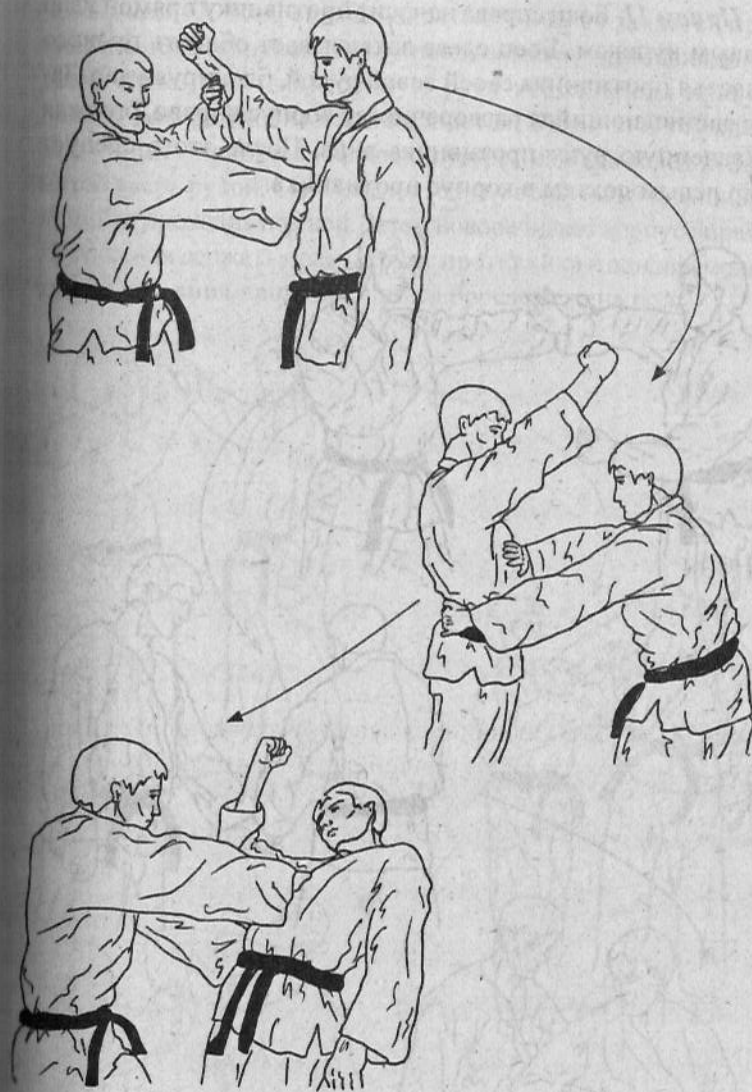
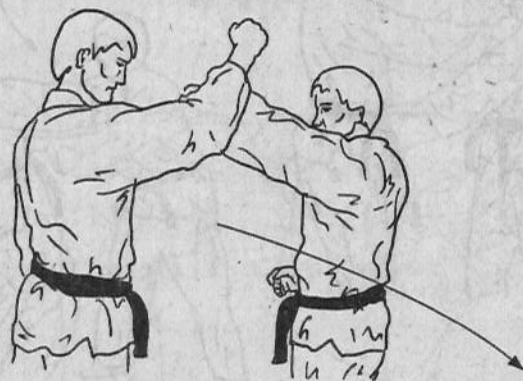
руку атакующего. Затем он правой ногой наносит боковой удар в корпус. При этом правую руку атакующего он тянет на себя, одновременно отталкивая его правой ногой. В результате атакующий теряет равновесие и падает.

Прием 9. Боец справа левой рукой захватывает противника за правый отворот куртки, намереваясь нанести удар правой рукой. Сразу после захвата боец слева своей правой рукой захватывает пояс противника, одновременно толкая его в грудь. В результате противник теряет равновесие и падает на спину.



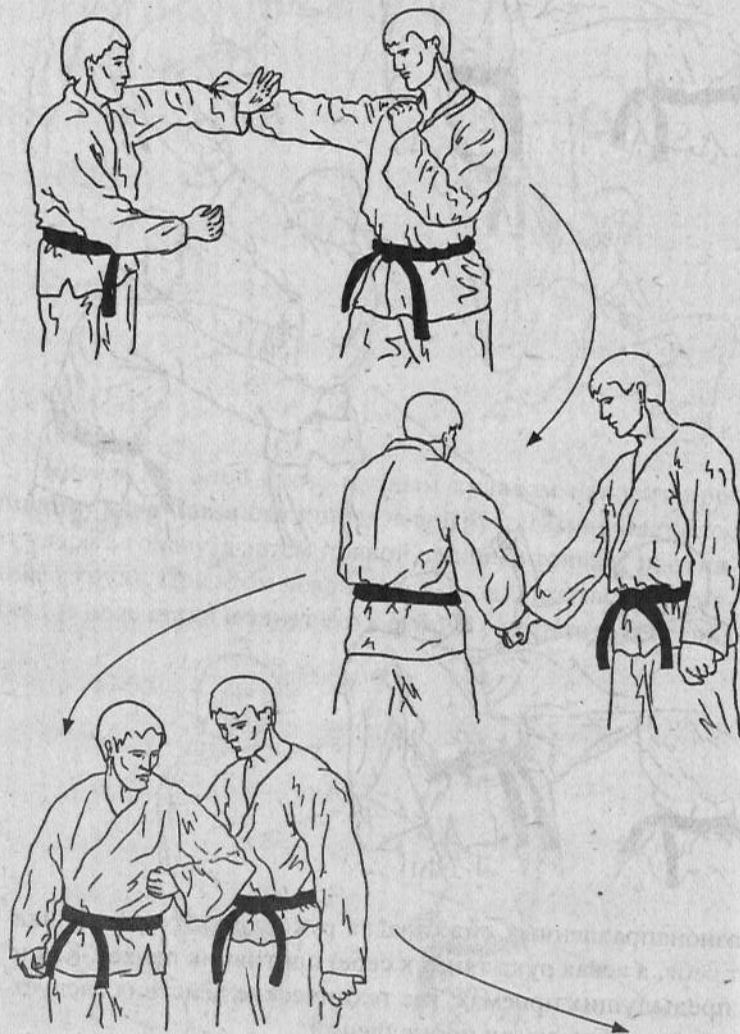


Прием 10. Боец слева правым кулаком наносит противнику удар. Защищающийся левой рукой выполняет блок от удара в голову, а затем правой ладонью толкает противника в грудь. При этом левой рукой он захватывает противника за пояс сзади и тянет его к себе. В результате действия

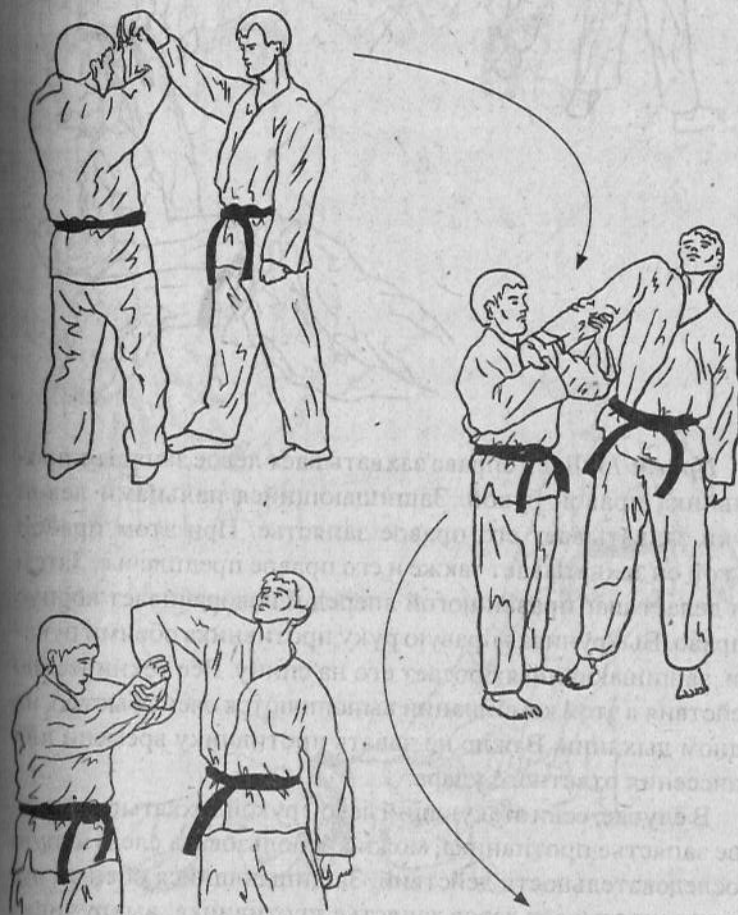


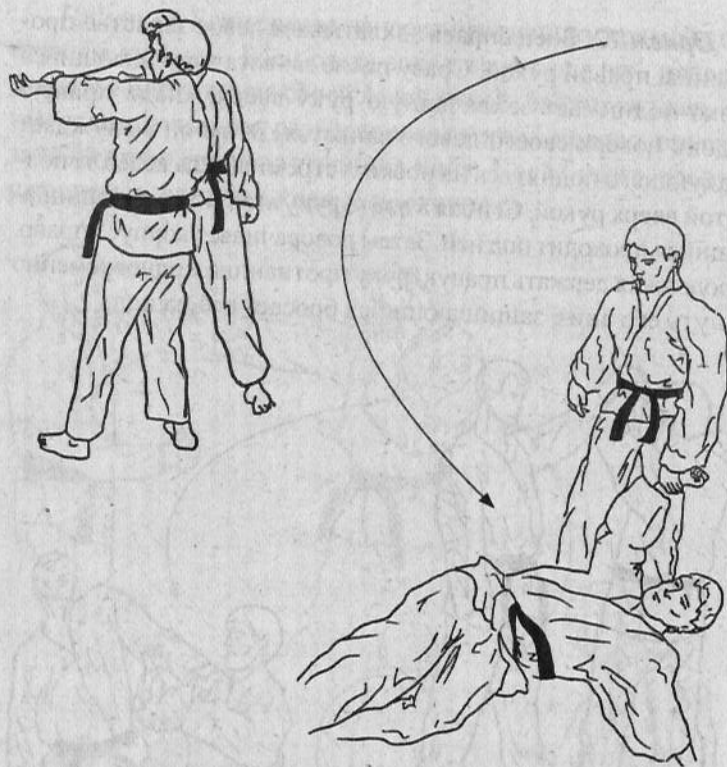
разнонаправленных сил (правая рука толкает противника от себя, а левая рука тянет к себе) противник падает. Как и в предыдущих приемах, все технические действия следует выполнять без пауз и промедлений.

Прием 11. Боец справа наносит противнику прямой удар правым кулаком. Боец слева захватывает область правого запястья противника своей левой рукой, блокируя удар. Затем защищающийся разворачивает корпус вправо, опуская захваченную руку противника вниз. После этого следует удар левым локтем в корпус противника.



Прием 12. Боец справа захватывает левое запястье противника правой рукой. Сразу после захвата защищающийся резко поднимает захваченную руку вверх, кладя правую ладонь поверх своего левого запястья. Этим он вынуждает атакующего подняться на носки, устремившись вслед за поднятой вверх рукой. Сгибая в локте руку атакующего, защищающийся проходит под ней. Затем поворачивает корпус вправо. Продолжая держать правую руку противника и одновременно тянуть его вниз, защищающийся бросает его на пол.

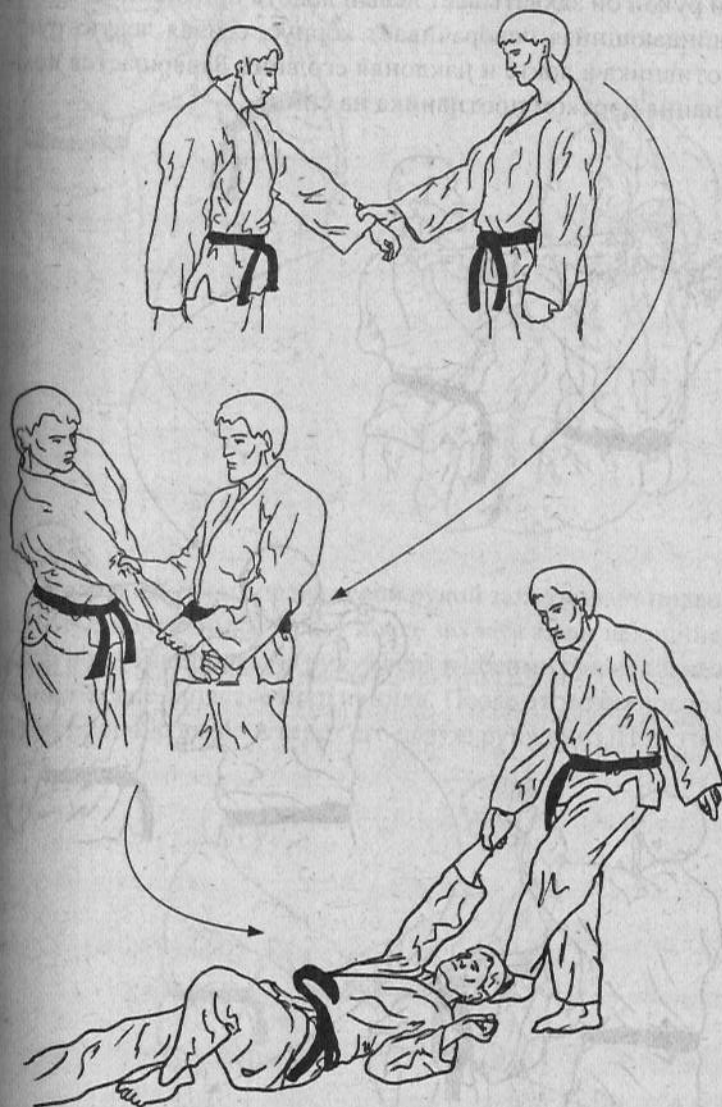




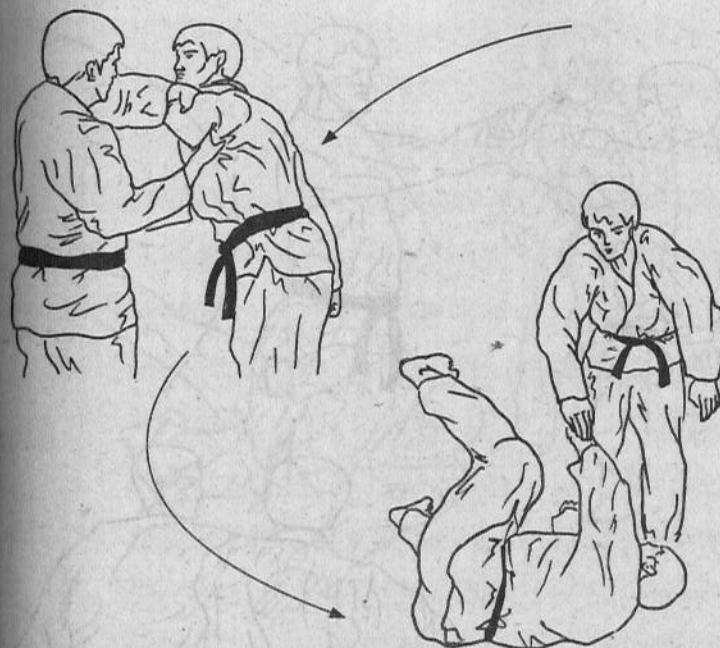
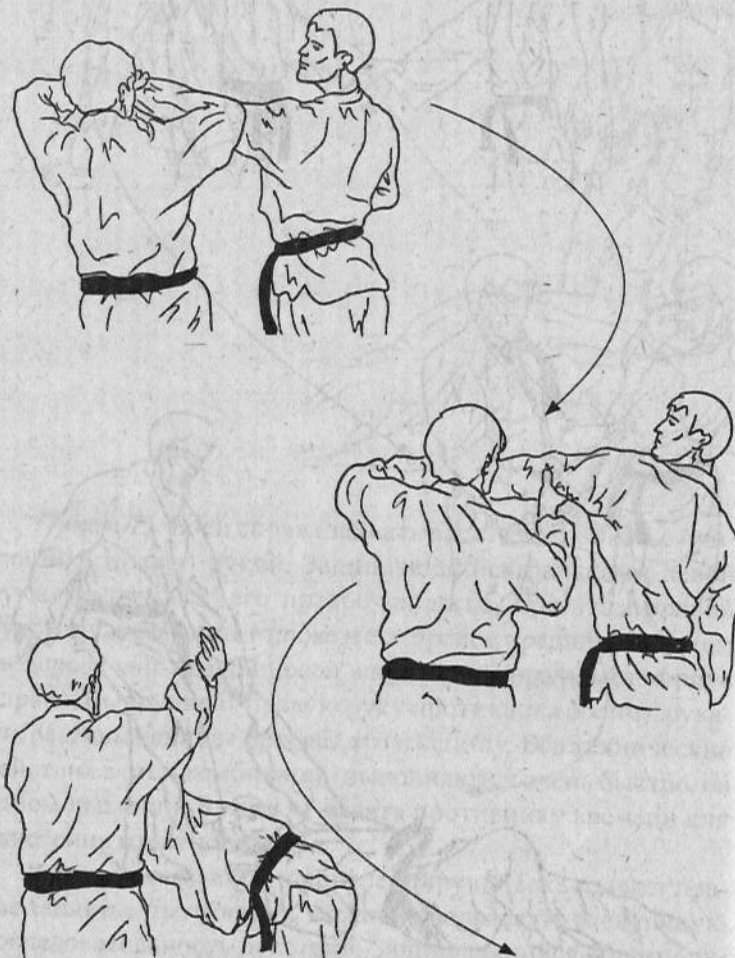
Прием 13. Боец справа захватывает левое запястье противника правой рукой. Защищающийся пальцами левой руки захватывает его правое запястье. При этом правой рукой он захватывает также и его правое предплечье. Затем он делает шаг правой ногой вперед и поворачивает корпус вправо. Выкручивая правую руку противника обеими руками, защищающийся бросает его на спину. Все технические действия в этой комбинации выполняются очень быстро, на одном дыхании. Важно не давать противнику времени для нанесения ответного удара.

В случае, если атакующий левой рукой захватывает правое запястье противника, можно использовать следующую последовательность действий. Защищающийся обеими руками захватывает левое запястье противника, выкручивая

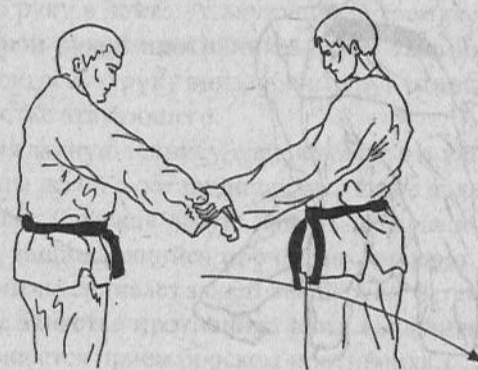
его справа налево. Затем он своим правым локтем давит на левый локоть атакующего. Завершается комбинация броском противника.

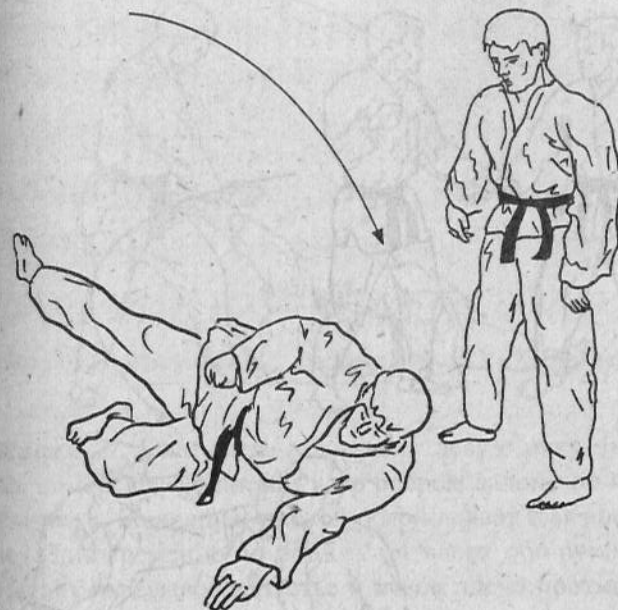
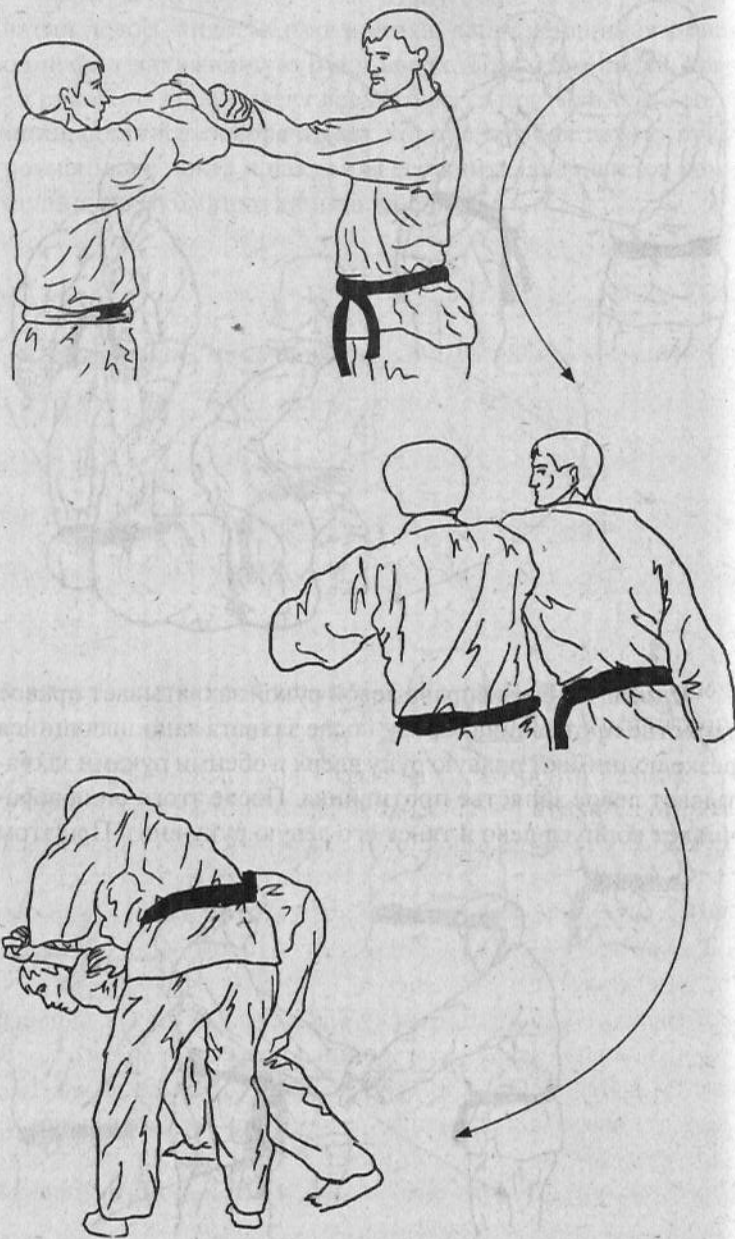


Прием 14. После того, как атакующий левой рукой захватил левое запястье противника, защищающийся резко поднимает захваченную руку вверх. При этом своей правой рукой он захватывает левый локоть противника. Затем защищающийся поворачивает корпус, сгибая левую руку противника в локте и наклоняя его вниз. Завершается комбинация броском противника на спину.



Прием 15. Боец справа левой рукой захватывает правое запястье противника. Сразу после захвата защищающийся резко поднимает правую руку вверх и обеими руками захватывает левое запястье противника. После этого он поворачивает корпус влево и тянет его левую руку вниз. При этом

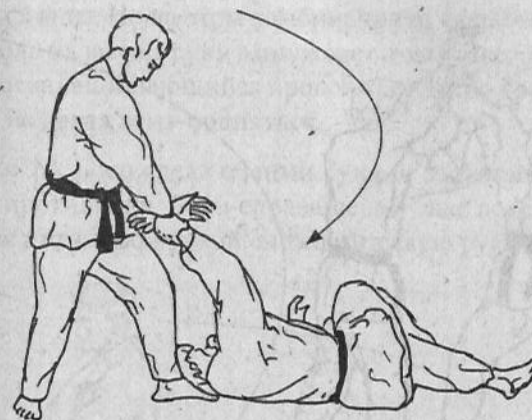
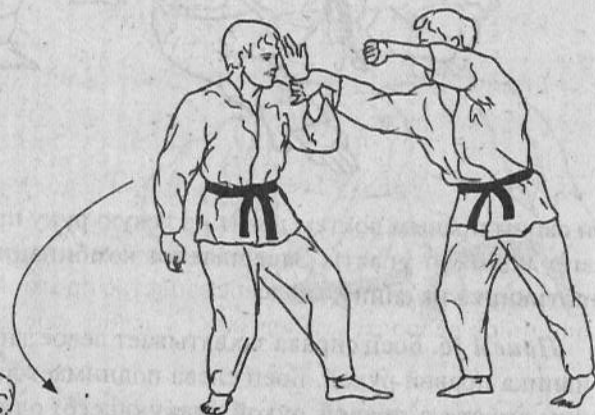
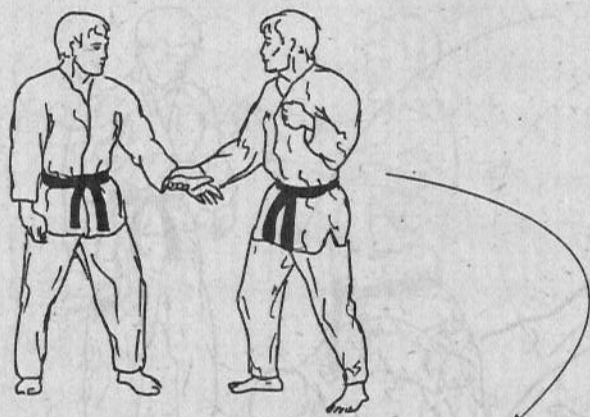




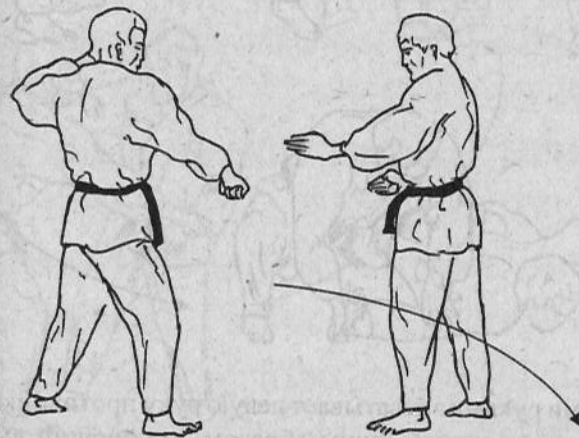
он своим правым локтем давит на левую руку противника, вынуждая его упасть. Завершается комбинация броском противника на спину.

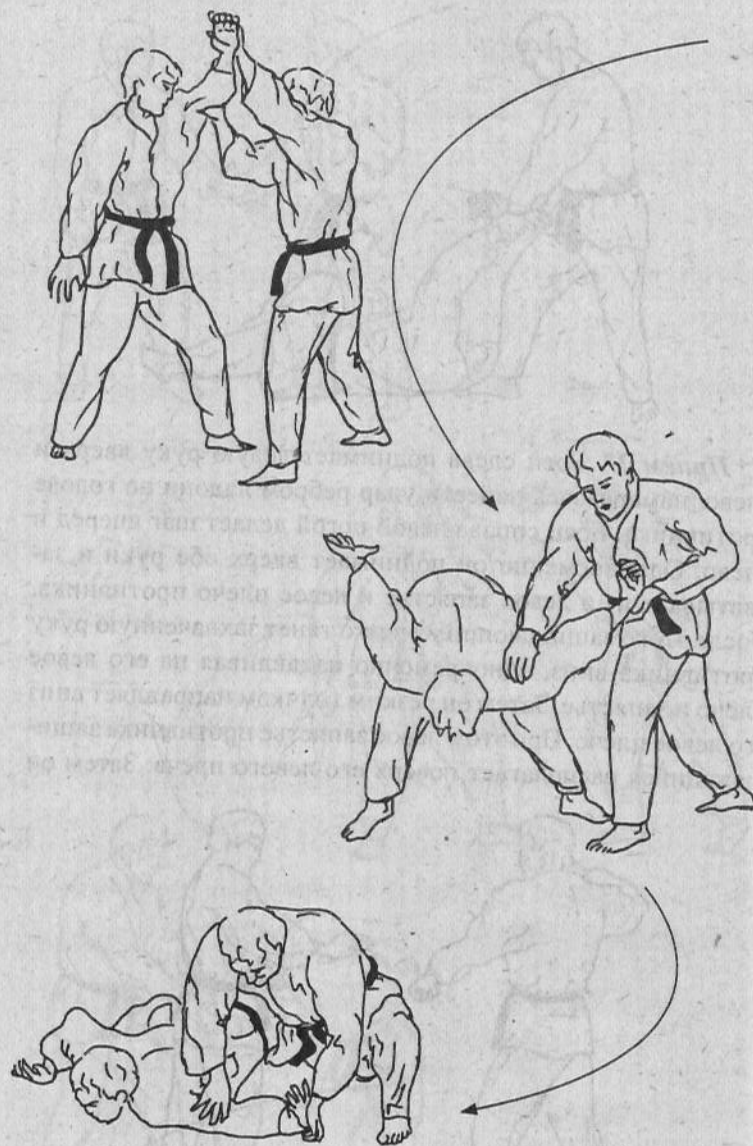
Прием 16. Боец справа захватывает левое запястье противника правой рукой. Боец слева поднимает вверх левую руку вместе с правой рукой атакующего, одновременно сгибая свою руку в локте. Атакующий устремляется вслед за захваченной рукой противника. Затем защищающийся опускает свою левую руку вниз, обеими руками захватывая правое запястье атакующего.

Выполняя данную технику, следует обратить внимание на то, что пальцы левой руки защищающегося не должны быть сжаты в кулак. Опуская левую ладонь на правое запястье противника, защищающийся прочно захватывает его руку. Правой рукой он усиливает захват левой руки. Затем он резко тянет правое запястье противника вниз, выполняя болевой залом. Завершается прием броском противника.



Прием 17. Боец слева поднимает левую руку вверх и влево, намереваясь нанести удар ребром ладони по голове противника. Боец справа левой ногой делает шаг вперед и влево. Одновременно он поднимает вверх обе руки и захватывает ими левое запястье и левое плечо противника. После этого защищающийся резко тянет захваченную руку противника вниз, одновременно надавливая на его левое плечо и запястье. Затем он резким толчком направляет вниз его левое плечо. При этом левое запястье противника защищающийся располагает поверх его левого плеча. Затем он

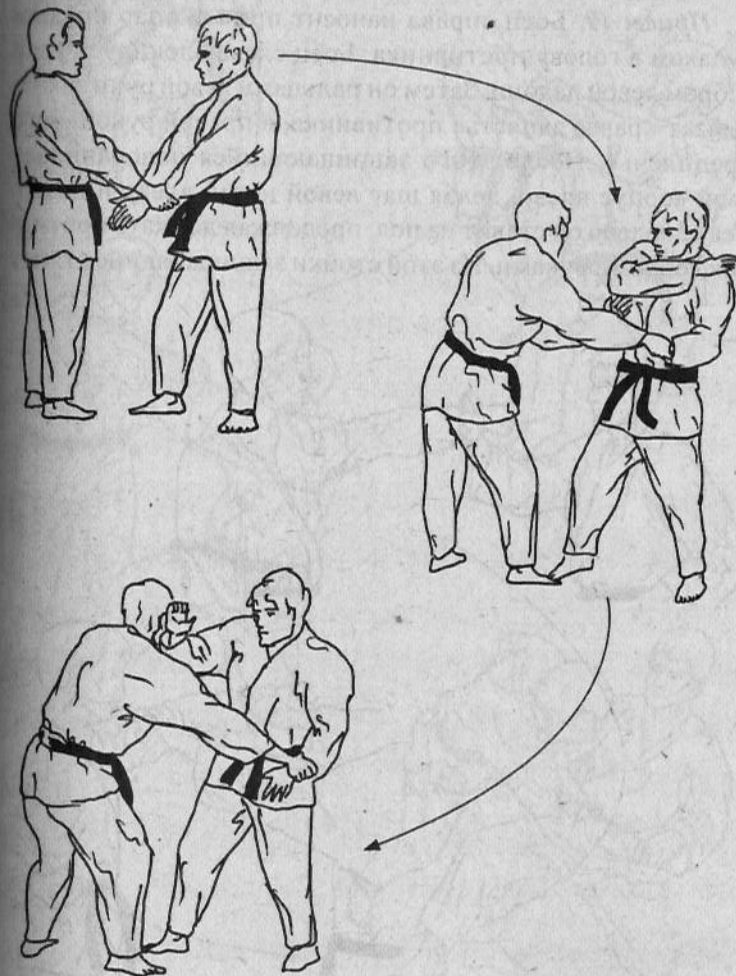




обеими руками захватывает левую руку противника и тянет ее вниз по кругу. Таким образом, атакующий вынужден

склониться вниз. Но на этом комбинация не заканчивается. Острая боль от залома руки вынуждает атакующего упасть. После броска защищающийся продолжает удерживать противника, не давая тому подняться.

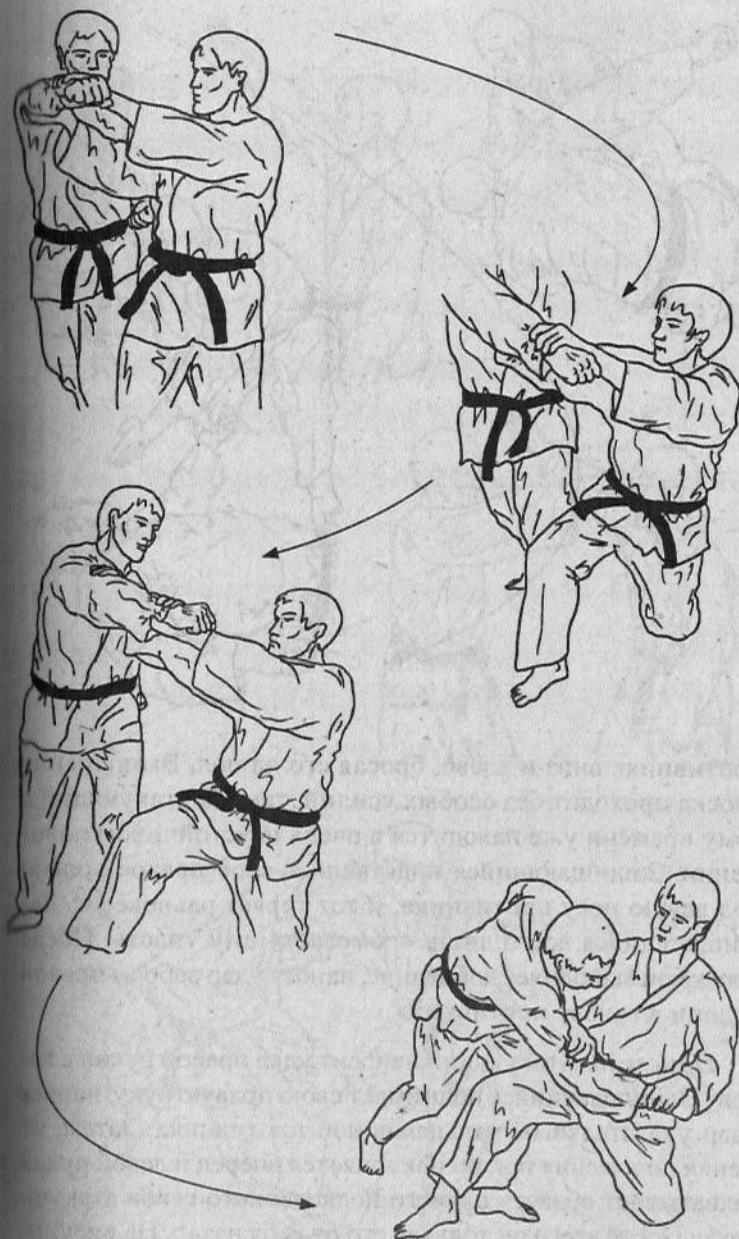
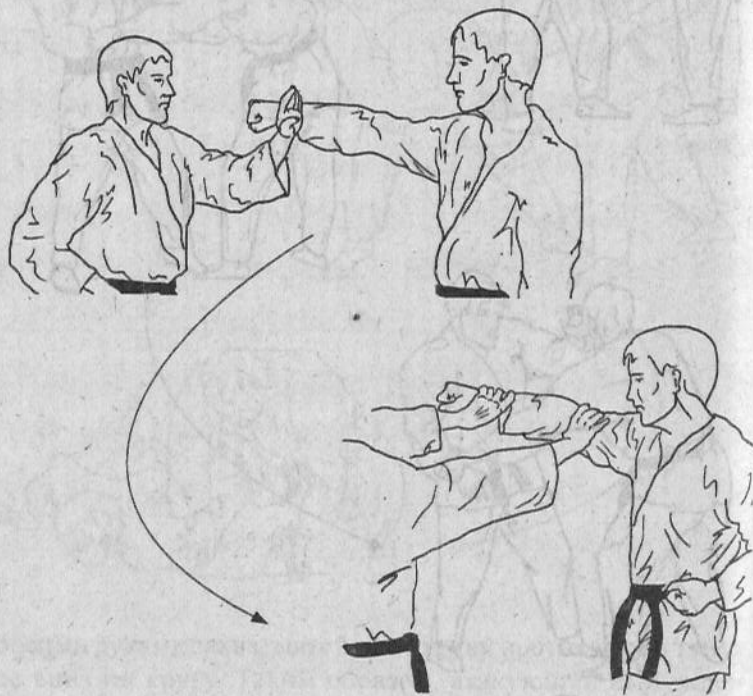
Прием 18. Боец слева обеими руками захватывает оба запястья противника. Боец справа делает шаг левой ногой назад, при этом левой рукой он тянет правую руку атакую-

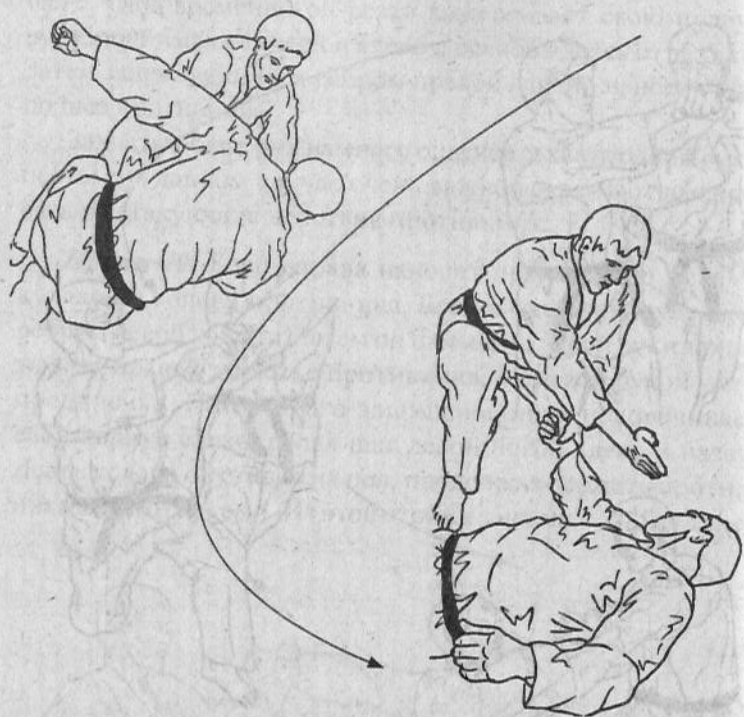


щего. Одновременно он резко выдергивает свою правую руку, поднимая ее вверх и влево и освобождаясь от захвата. Затем защищающийся ребром правой ладони наносит удар по шее противника.

Захваты обеих рук намного опаснее захвата одной руки, поэтому в данном случае очень важно вовремя отреагировать на атакующие действия противника.

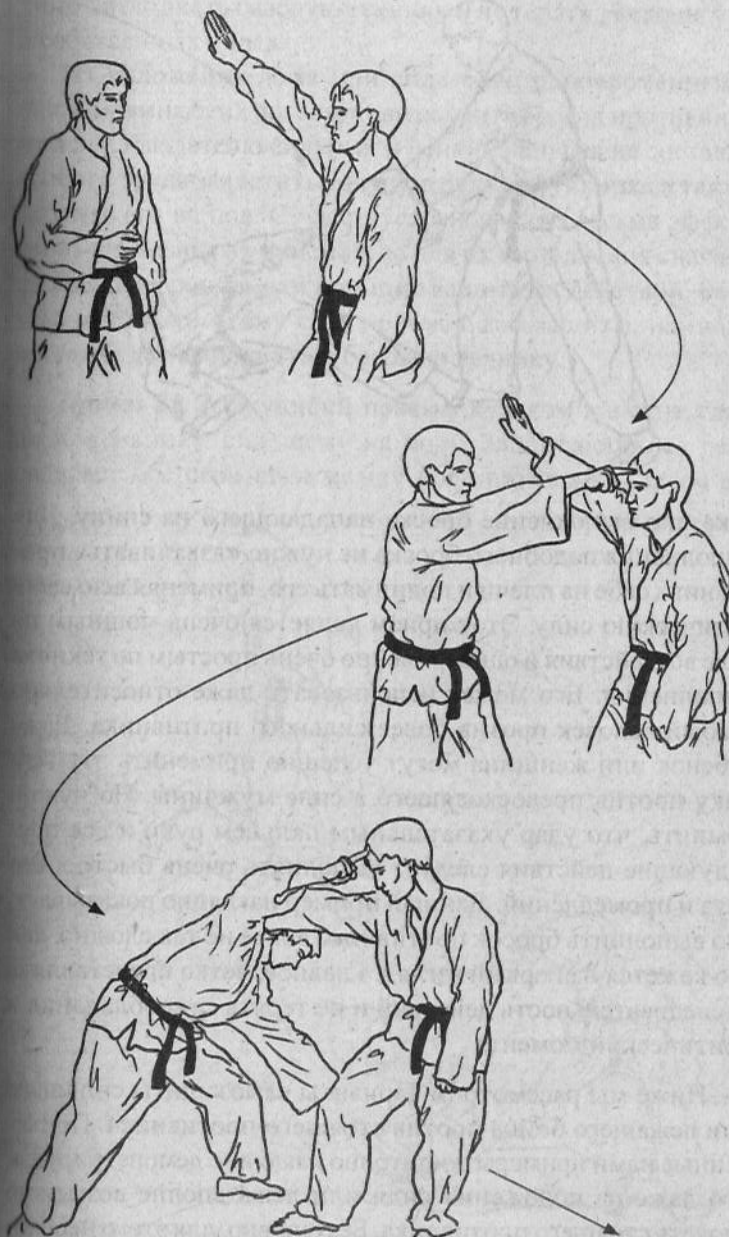
Прием 19. Боец справа наносит прямой удар правым кулаком в голову противника. Боец слева блокирует удар ребром левой ладони. Затем он пальцами левой руки захватывает правое запястье противника, а правой рукой – его предплечье. После этого защищающийся поворачивает свой корпус влево, делая шаг левой ногой влево и назад. Левое колено он ставит на пол, продолжая держать противника обеими руками. Из этой стойки защищающийся тянет

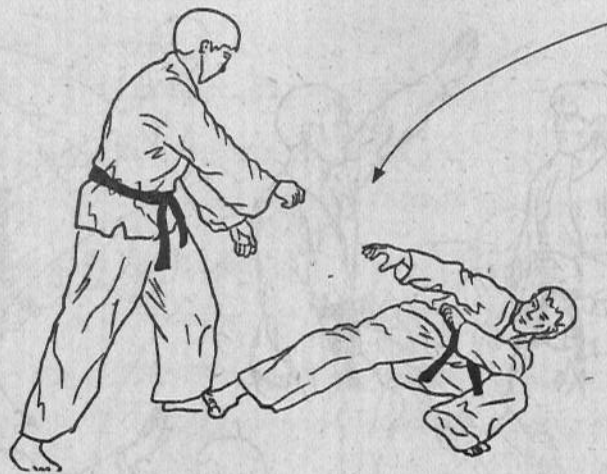




противника вниз и влево, бросая его на пол. Выполнение броска проходит без особых усилий, так как атакующий к тому времени уже находится в очень неустойчивом положении. Защищающийся подставляет свое правое колено под левую ногу противника, и тот теряет равновесие. Защищающийся всего лишь «помогает» ему упасть. После броска он выполняет добивание, нанося удар ребром правой ладони в голову противника.

Прием 20. Атакующий наносит удар правой рукой в голову. Защищающийся поднимает свою правую руку, нанося удар указательным пальцем в лоб противника. Затем, не меняя положения ног, он наклоняется вперед и левой рукой захватывает область правого подколенного сгиба атакующего. После этого он толкает его от себя назад. На рисунке





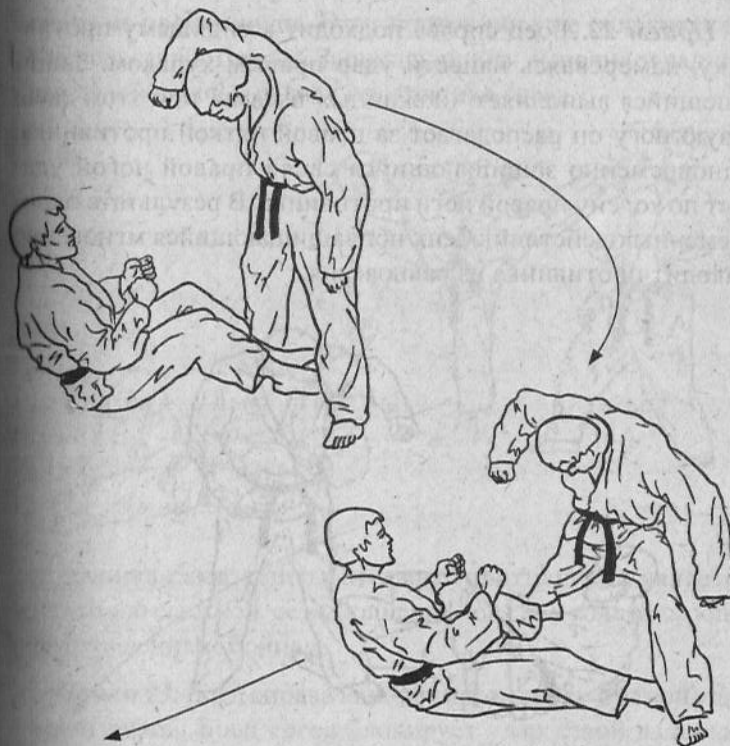
показано выполнение броска нападающего на спину. Для выполнения подобного броска не нужно «взваливать» противника себе на плечи и поднимать его, применяя всю свою физическую силу. Этот прием является очень мощным по силе воздействия и одновременно очень простым по технике выполнения. Его может использовать даже относительно слабый человек против более сильного противника. Даже ребенок или женщина могут успешно применить эту технику против превосходящего в силе мужчины. Но нужно помнить, что удар указательным пальцем руки и все последующие действия следует выполнять очень быстро, без пауз и промедлений. Данный пример наглядно показывает, что выполнить бросок противника вовсе не так сложно, как это кажется на первый взгляд. Главное, четко представлять последовательность действий и не терять самообладания в критический момент.

Ниже мы рассмотрим варианты самозащиты сидящего или лежащего бойца против стоящего противника. Приведенные нами примеры достаточно наглядно демонстрируют, что даже из положения сидя или лежа вполне возможно одолеть стоящего противника. Безусловно, для этого необхо-

димо четко знать базовую технику и не терять уверенности в собственных силах.

Из положения лежа или сидя боец одновременными движениями обеих ног может выполнить бросок противника на пол. Обладателю сильных и цепких пальцев не составит особого труда захватить ударную руку противника и также бросить его на пол. Существует множество весьма эффективных и красивых приемов, но для их выполнения сначала необходимо понять сам принцип защитных действий. Бойцам, усвоившим саму суть приемов самозащиты, намного проще будет выполнять и базовую технику.

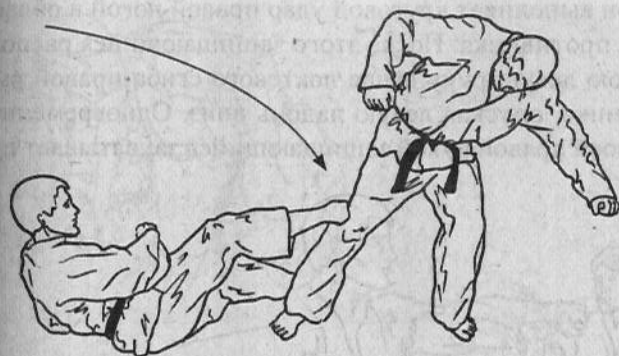
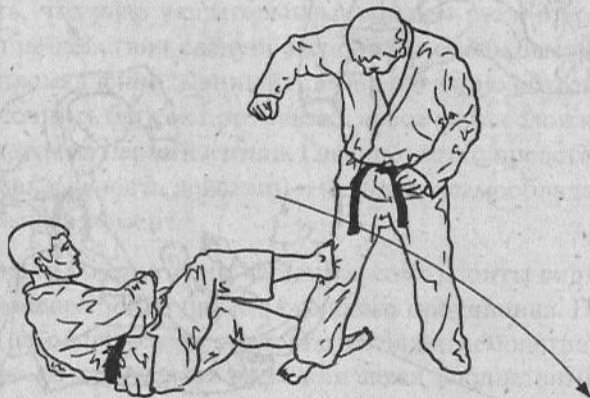
Прием 21. Атакующий правым кулаком наносит удар по противнику, сидящему на полу. Защищающийся располагает обе свои ноги между ног противника. Затем он





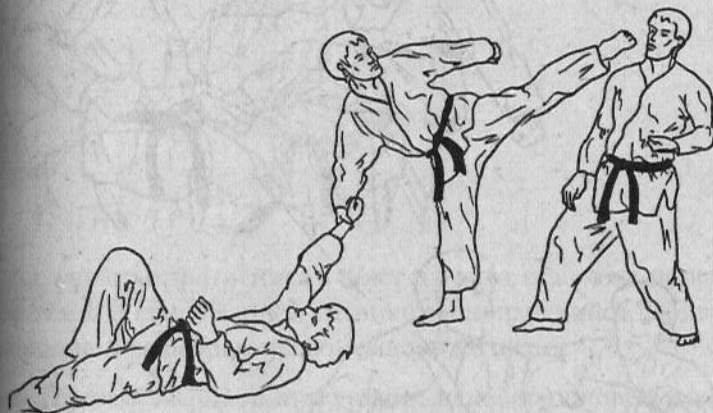
обеими ногами толкает влево и вправо его ноги, вынуждая потерять равновесие. В завершение данной техники защищающийся ребром правой ладони наносит удар по голове атакующего.

Прием 22. Боец справа подходит к сидящему противнику, намереваясь нанести удар правым кулаком. Защищающийся выполняет «ножницы» ногами, при этом свою левую ногу он располагает за правой пяткой противника. Одновременно защищающийся своей правой ногой ударяет по колену правой ноги противника. В результате одновременных действий обеих ног защищающийся мгновенно выводит противника из равновесия.



БОЙ С ДВУМЯ ПРОТИВНИКАМИ

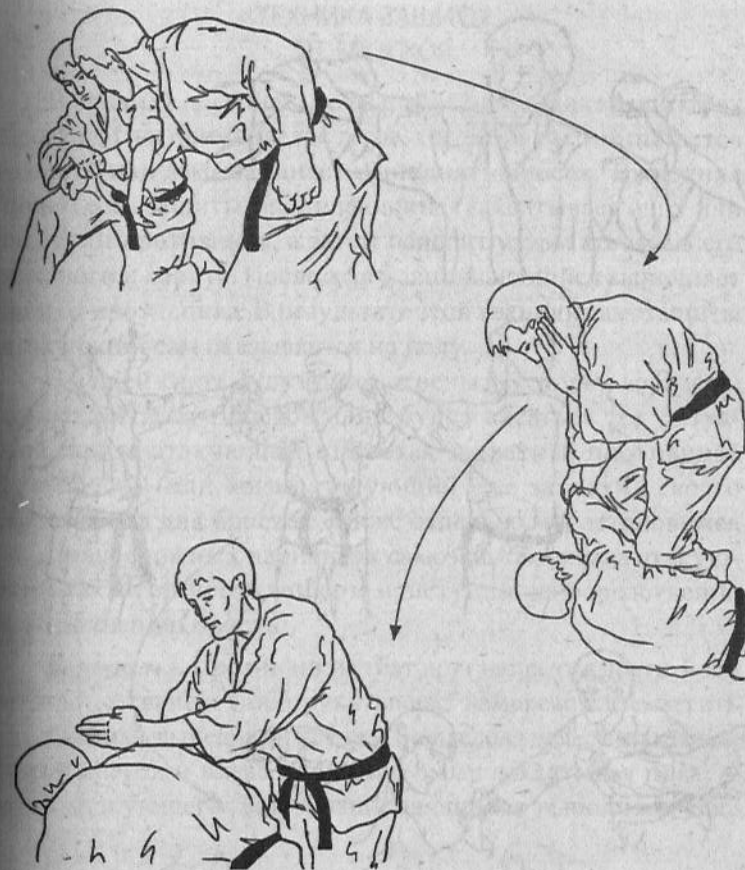
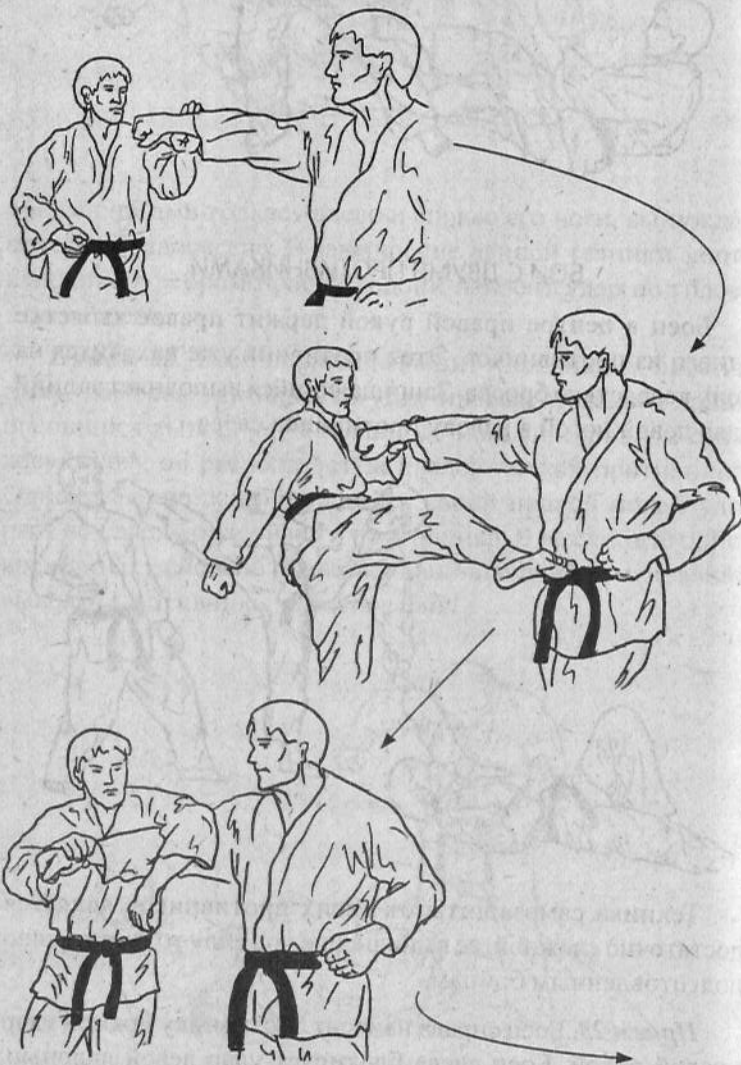
Боец в центре правой рукой держит правое запястье одного из противников. Этот противник уже находится на полу вследствие броска. Защищающийся выполняет задний удар левой ногой в голову противника слева.



Техника самозащиты от двоих противников является достаточно сложной, ее выполнение под силу только хорошо подготовленным бойцам.

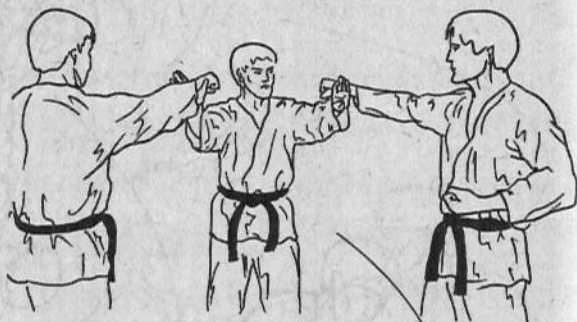
Прием 23. Боец справа наносит противнику прямой удар правой рукой. Боец слева блокирует удар левой ладонью.

Затем он выполняет круговой удар правой ногой в область живота противника. После этого защищающийся располагает свою левую руку выше локтевого сгиба правой руки противника, опуская левую ладонь вниз. Одновременно с этим своей правой рукой защищающийся захватывает пра-



вое запястье противника и тянет его вниз, становясь на левое колено. В конце данной техники защищающийся добивает противника ребром правой ладони по шее.

Прием 24. Двое атакующих наносят одновременные удары кулаками в голову защищающегося. Боец в центре обеими руками захватывает запястья противников. На первом рисунке крупным планом показан этот захват. Затем боец в центре делает шаг одной ногой назад и опускается на колено, увлекая обоих противников вслед за собой. После этого выполняется бросок противников на пол.

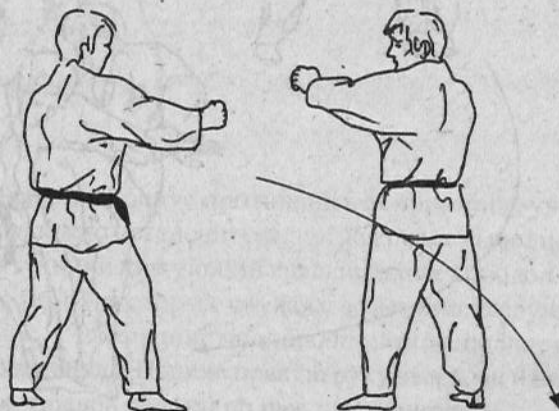


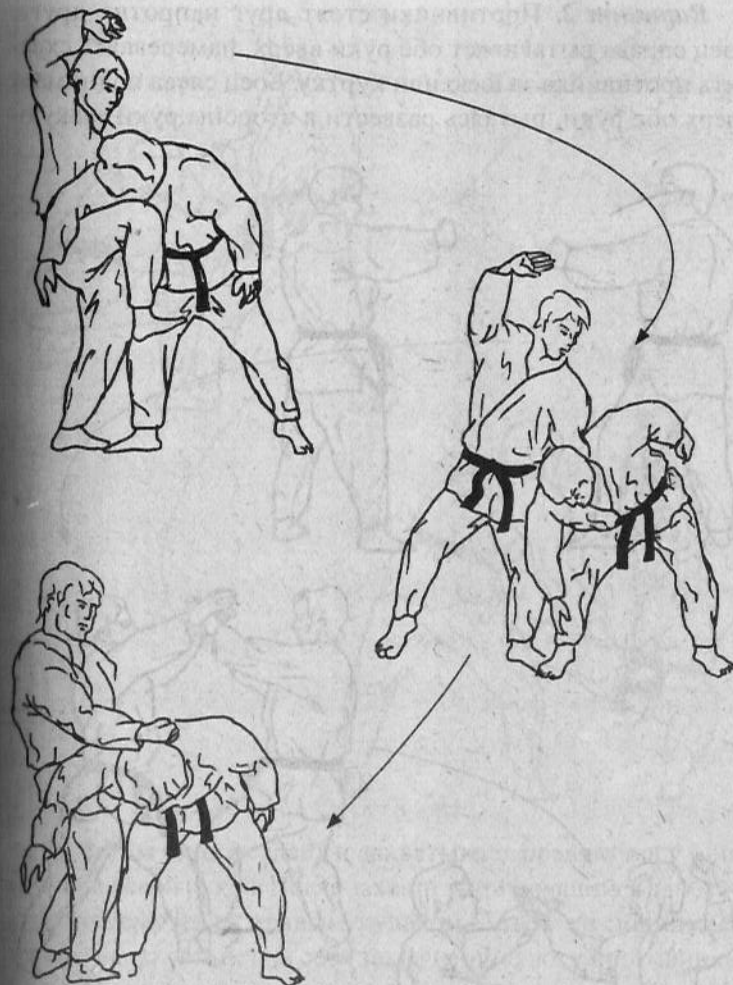
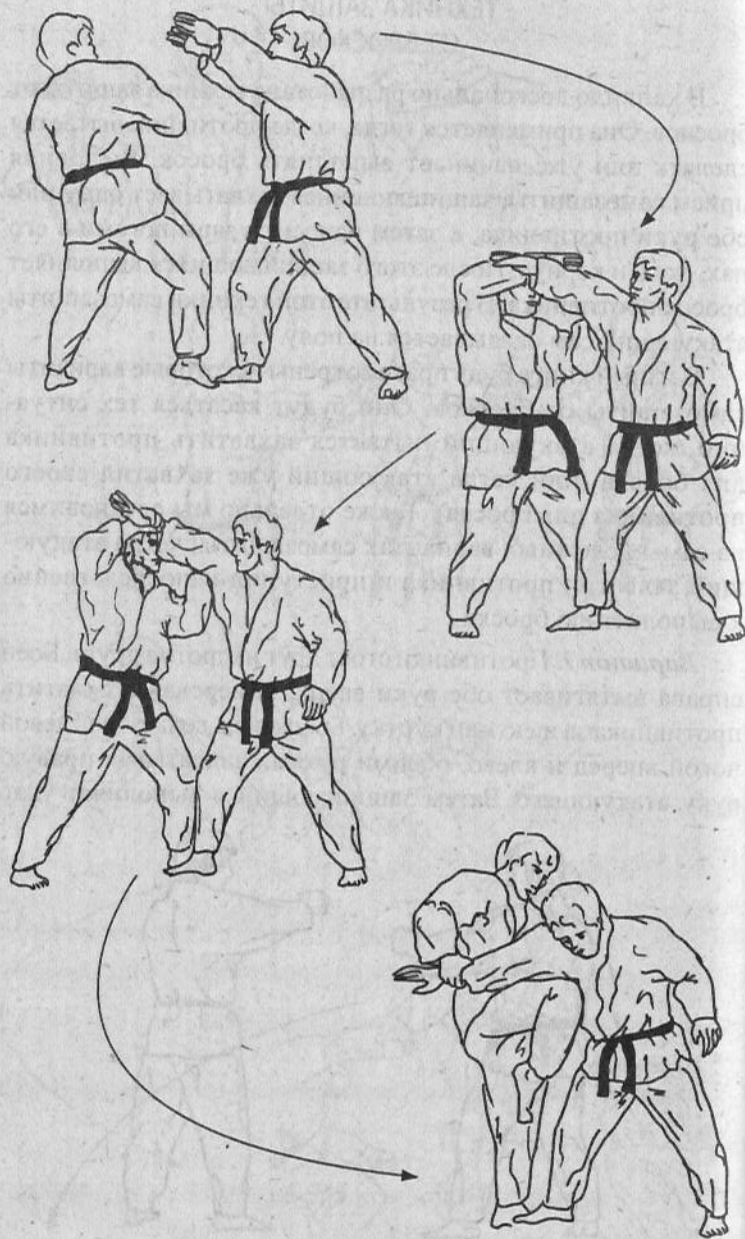
ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ ОТ БРОСКОВ

В хапкидо досконально разработана техника защиты от бросков. Она применяется тогда, когда противник пытается сделать или уже начинает выполнять бросок. Выполняя прием самозащиты, защищающийся захватывает одну или обе руки противника, а затем наносит удары ногами в его пах, ноги и корпус. После этого защищающийся выполняет бросок противника. В результате этой техники самозащиты атакующий сам оказывается на полу.

В нашей книге будут рассмотрены некоторые варианты самозащиты от бросков. Они будут касаться тех ситуаций, когда атакующий пытается захватить противника для броска (или когда атакующий уже захватил своего противника для броска). Также отдельно мы остановимся на самых сложных вариантах самозащиты, когда атакующий захватил противника и приступил непосредственно к выполнению броска.

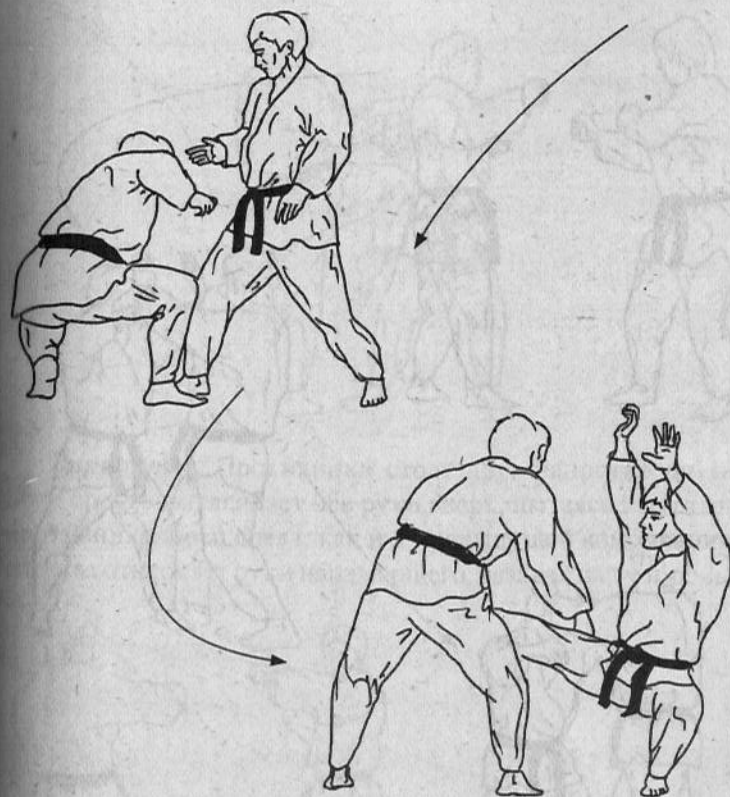
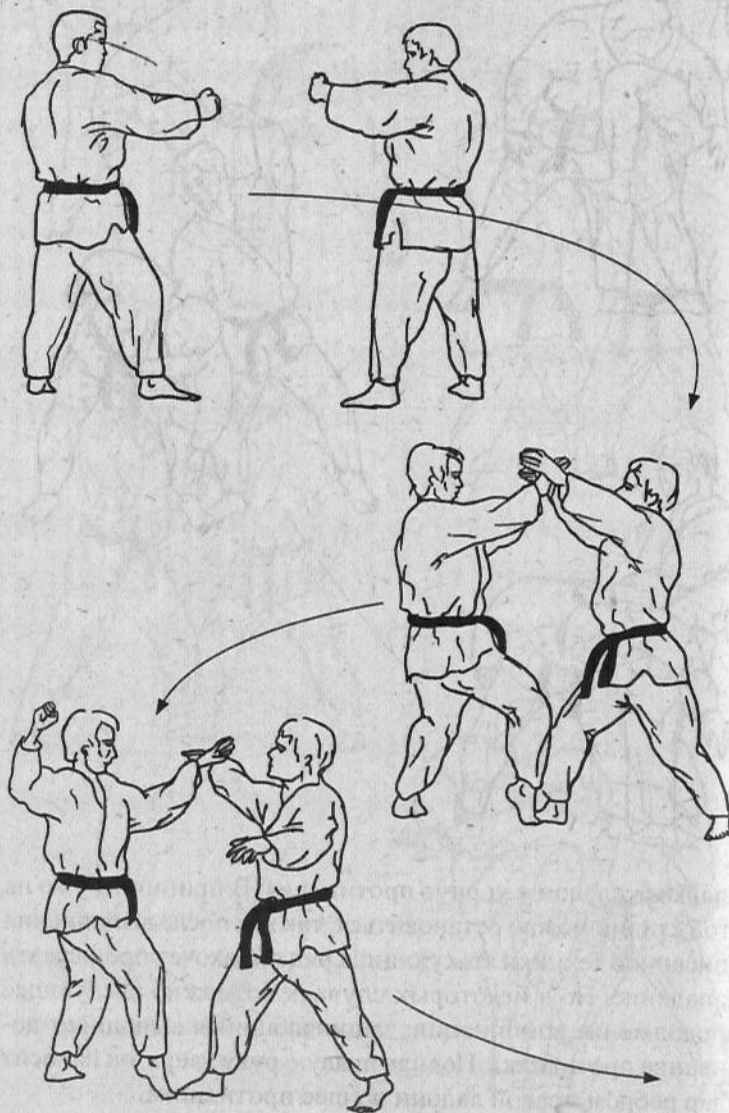
Вариант 1. Противники стоят друг напротив друга. Боец справа вытягивает обе руки вверх, намереваясь схватить противника за шею или куртку. Боец слева делает шаг левой ногой вперед и влево, обеими руками захватывая правую руку атакующего. Затем защищающийся выполняет удар





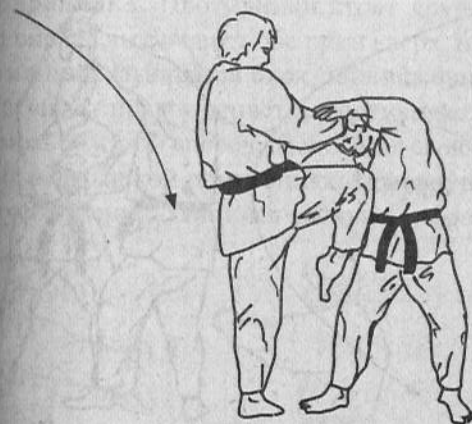
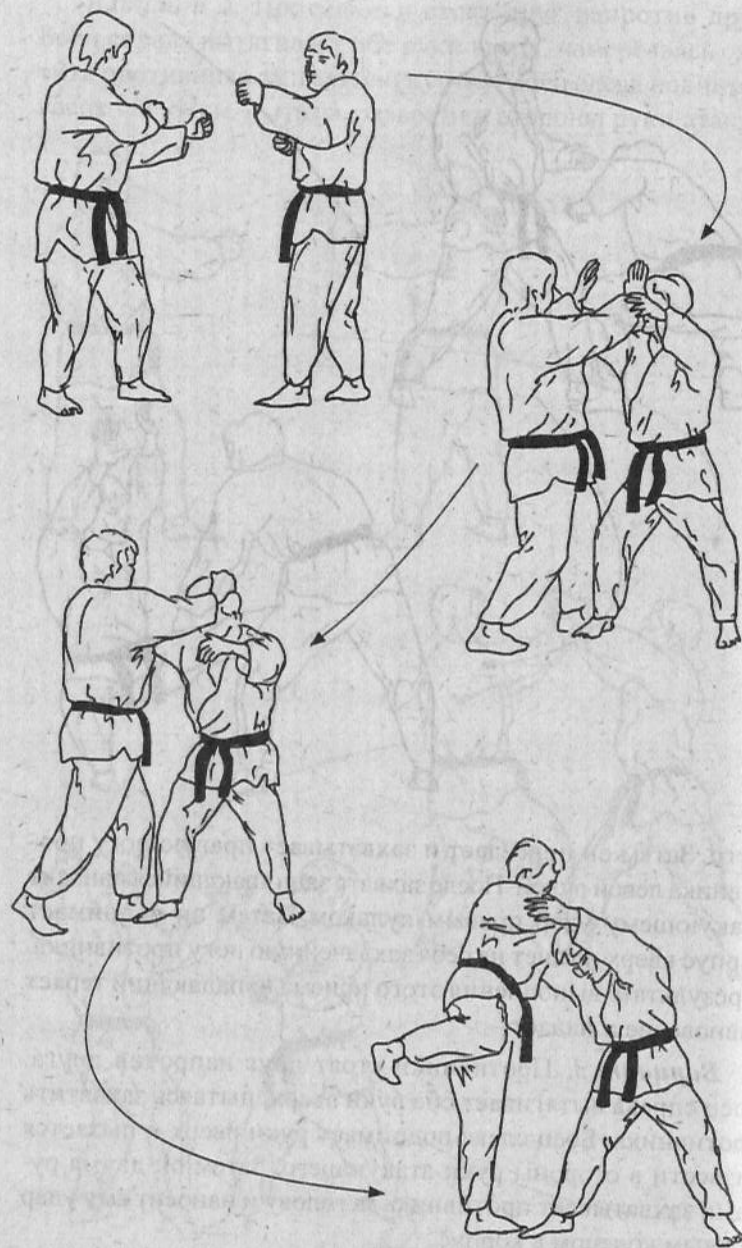
правым коленом в корпус противника. В принципе, уже на этой стадии можно остановиться, так как после выполнения описанной техники атакующий вряд ли захочет продолжать нападение. Но в некоторых случаях возможно следующее продолжение комбинации: защищающийся выполняет добивание противника. Подняв правую руку вверх, он наносит удар ребром правой ладони по шее противника.

Вариант 2. Противники стоят друг напротив друга. Боец справа вытягивает обе руки вверх, намереваясь схватить противника за шею или куртку. Боец слева поднимает вверх обе руки, пытаясь развести в стороны руки атакую-

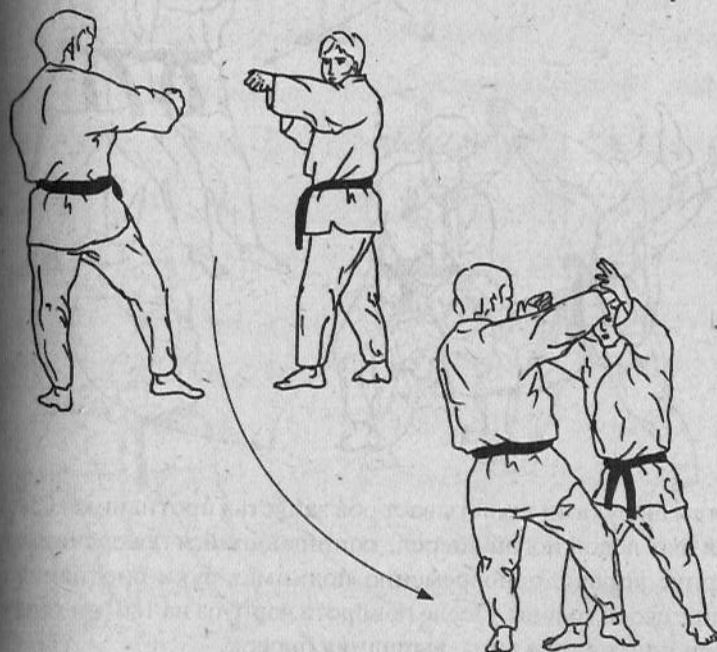


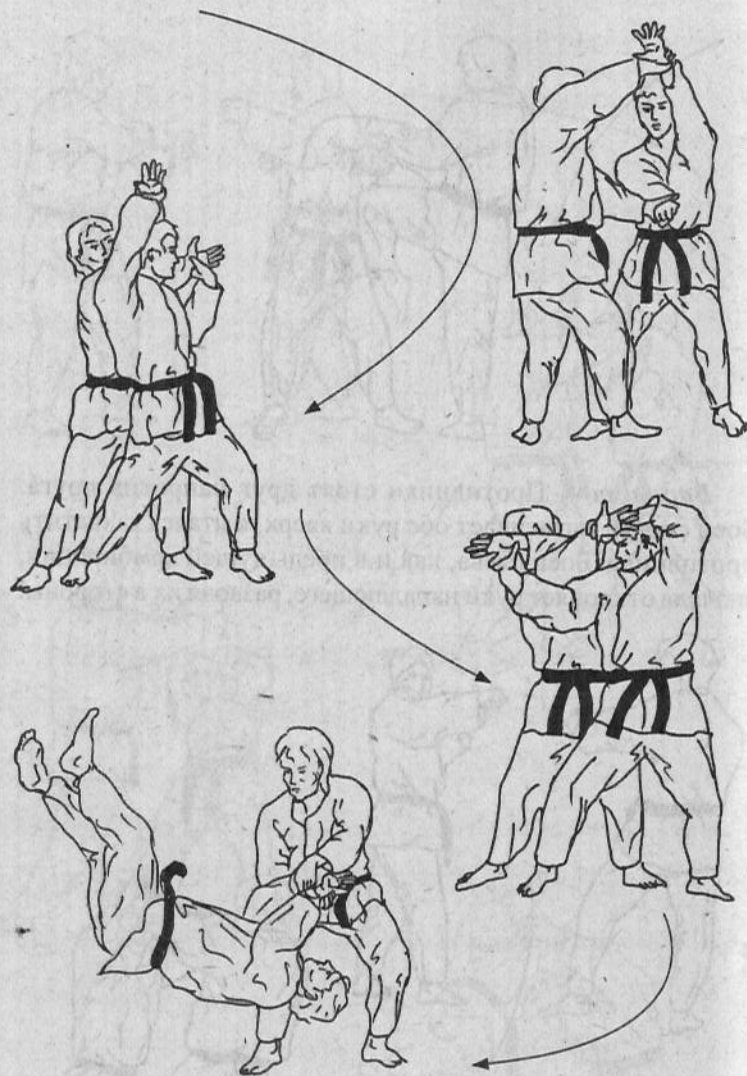
щего. Затем он приседает и захватывает правую ногу противника левой рукой. После захвата защищающийся наносит атакующему удар правым кулаком. Затем он поднимает корпус вверх и тянет на себя захваченную ногу противника. В результате выполнения этого приема нападающий теряет равновесие и падает.

Вариант 3. Противники стоят друг напротив друга. Боец справа вытягивает обе руки вверх, пытаясь захватить противника. Боец слева поднимает руки вверх и пытается развести в стороны руки атакующего. Затем он двумя руками захватывает противника за голову и наносит ему удар правым коленом в корпус.



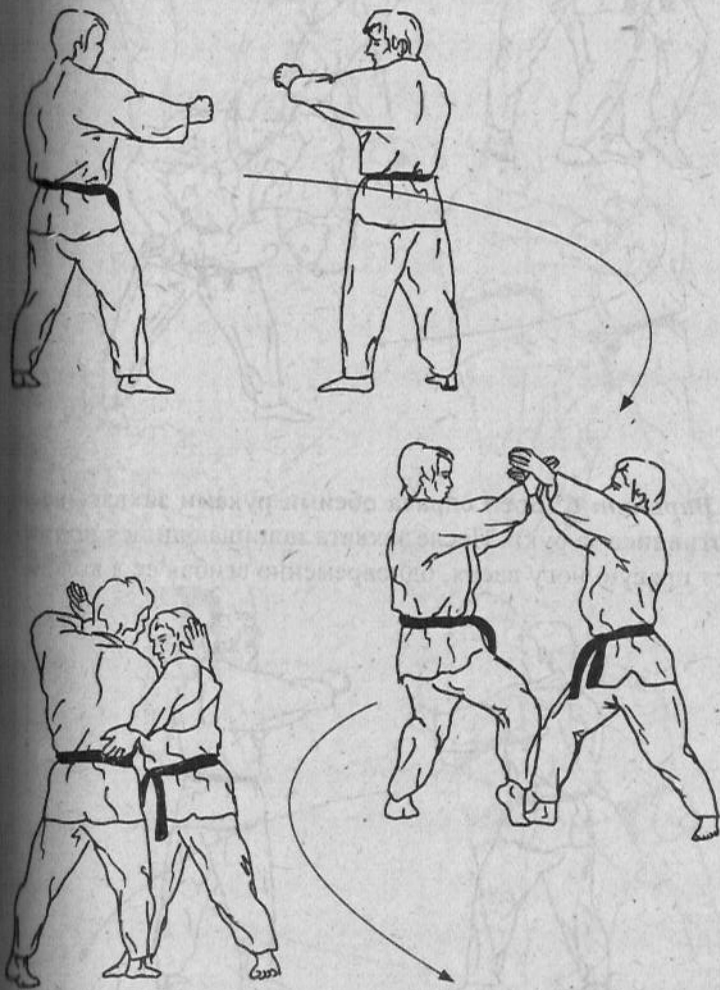
Вариант 4. Противники стоят друг напротив друга. Боец справа вытягивает обе руки вверх, пытаясь захватить противника. Боец слева, как и в предыдущей комбинации, сначала отклоняет руки нападающего, разводя их в стороны.

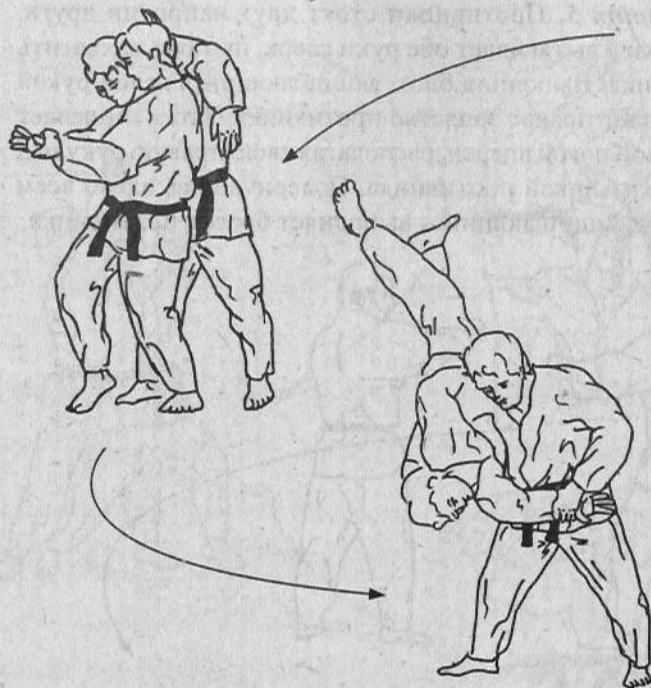




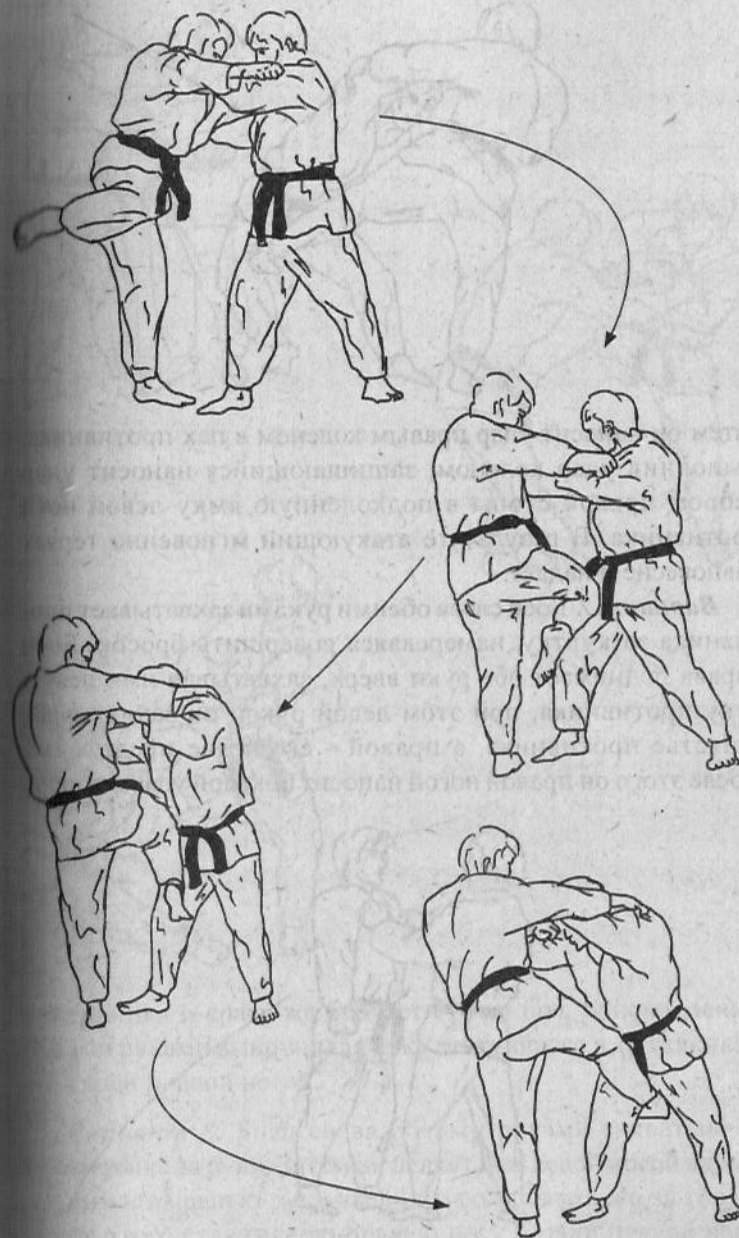
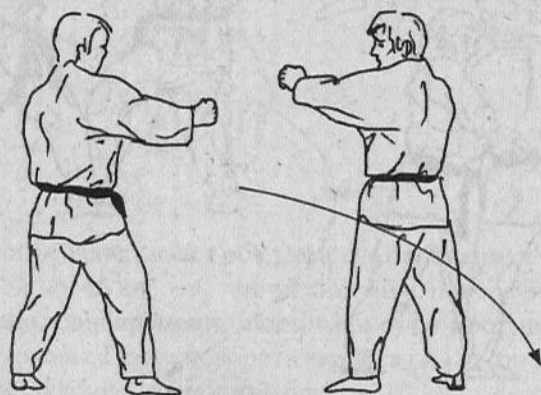
Затем он руками захватывает оба запястья противника. Сделав шаг левой ногой вперед, защищающийся поворачивает корпус вправо, одновременно поднимая руки противника выше своей головы. После поворота корпуса на 180° он тянет руки противника вниз, выполняя бросок.

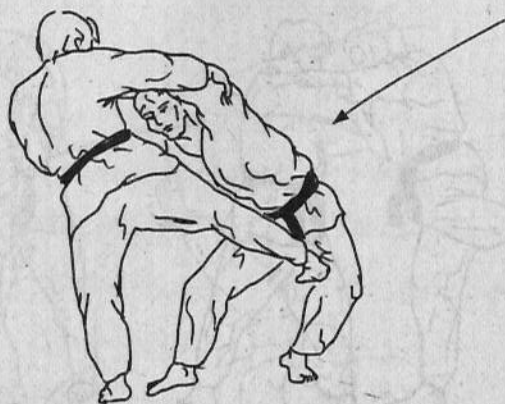
Вариант 5. Противники стоят друг напротив друга. Боец справа вытягивает обе руки вверх, пытаясь захватить противника. Выполнив блок, защищающийся левой рукой захватывает правое запястье противника. Затем он делает шаг правой ногой вперед, располагая свою правую руку под левой подмышкой противника. Повернувшись влево всем корпусом, защищающийся выполняет бросок противника.





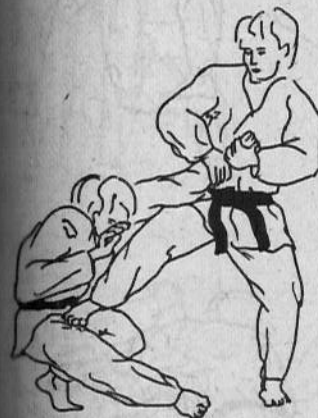
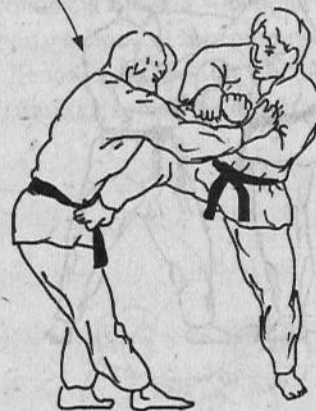
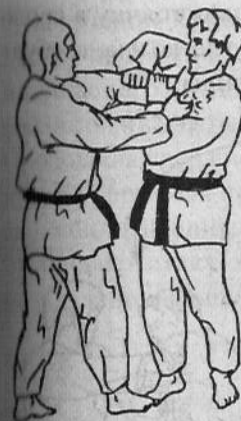
Вариант 6. Боец справа обеими руками захватывает противника за руки. После захвата защищающийся поднимает правую ногу вверх, одновременно сгибая ее в колене.





Затем он наносит удар правым коленом в пах противника. Выполнив удар коленом, защищающийся наносит удар ребром правой стопы в подколенную ямку левой ноги противника. В результате атакующий мгновенно теряет равновесие и падает.

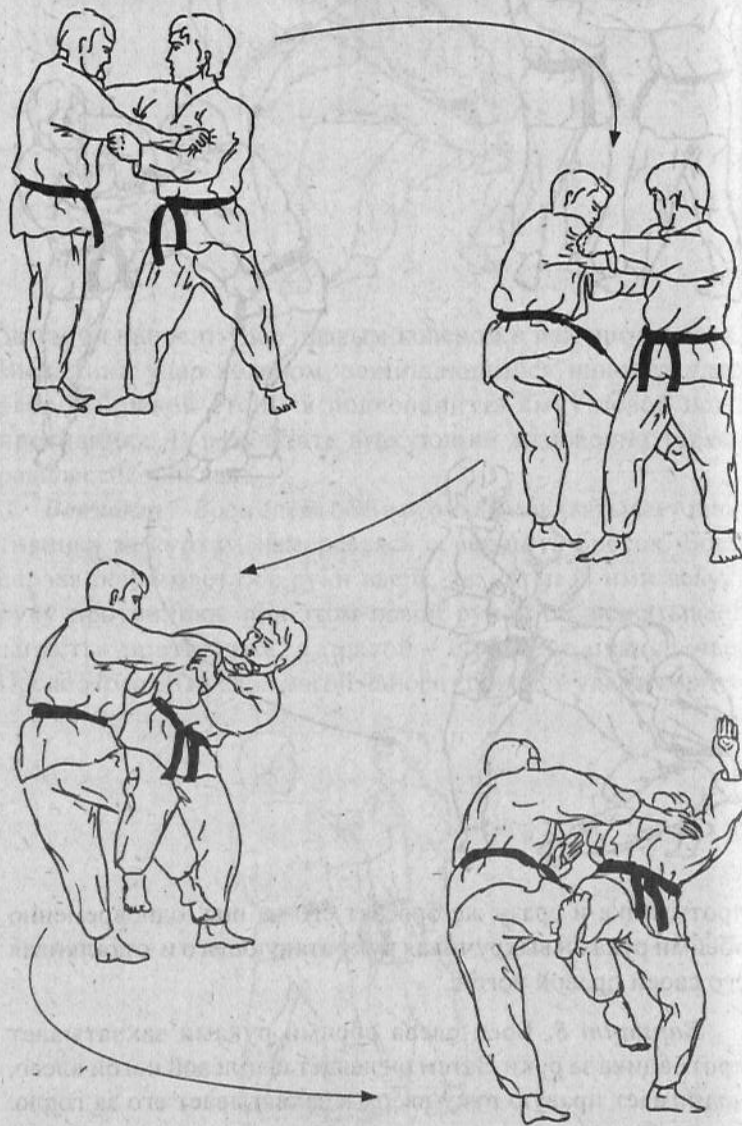
Вариант 7. Боец слева обеими руками захватывает противника за куртку, намереваясь совершить бросок. Боец справа поднимает обе руки вверх, захватывая ими левую руку противника, при этом левой рукой он захватывает запястье противника, а правой – его левое предплечье. После этого он правой ногой наносит боковой удар в корпус



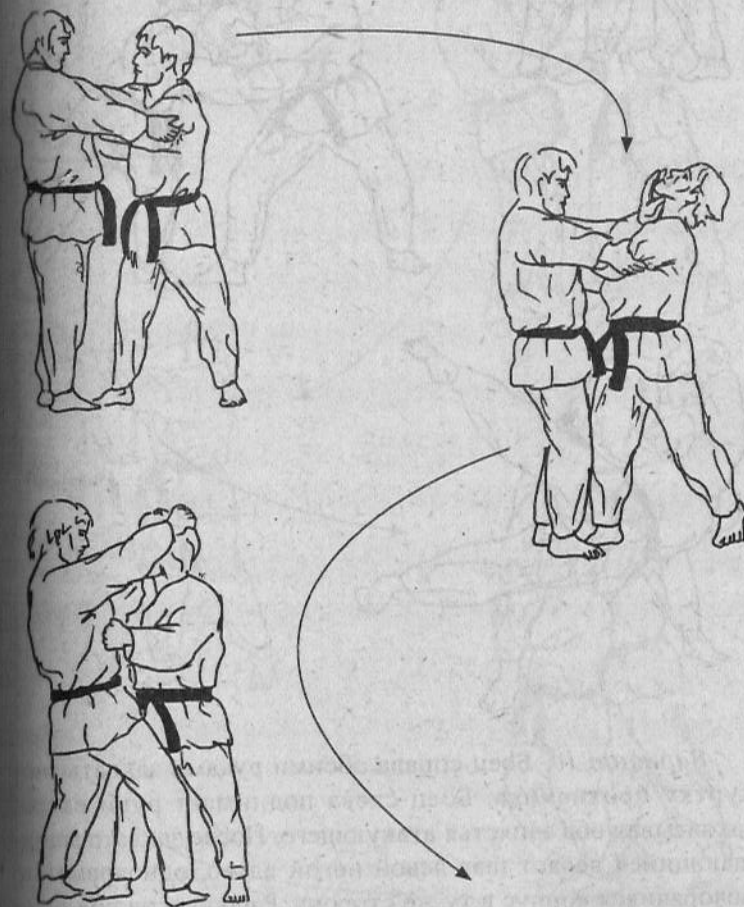
противника и сразу же бросает его на пол, одновременно обеими руками выкручивая руку атакующего и отталкивая его своей правой ногой.

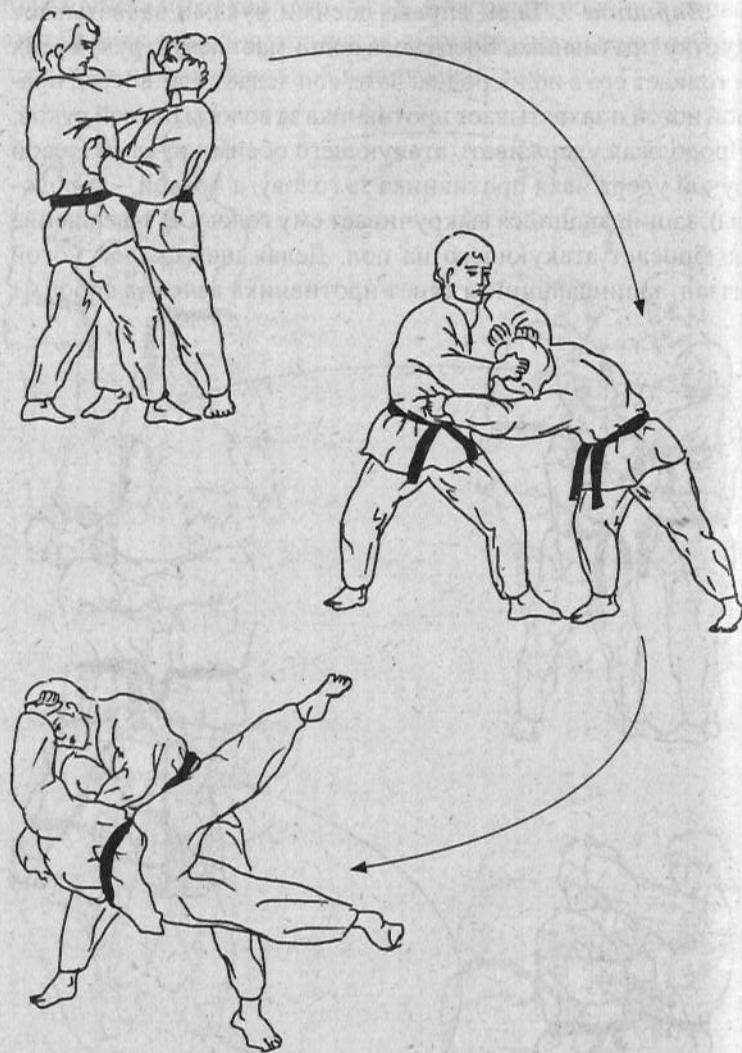
Вариант 8. Боец слева обеими руками захватывает противника за руки. Затем он делает шаг левой ногой влево, поднимает правую руку вверх и захватывает его за горло. После этого ставит свою правую ногу позади правой ноги

противника и толкает его назад. Благодаря толчку в горло этот бросок выполняется исключительно легко и не требует применения значительной физической силы.



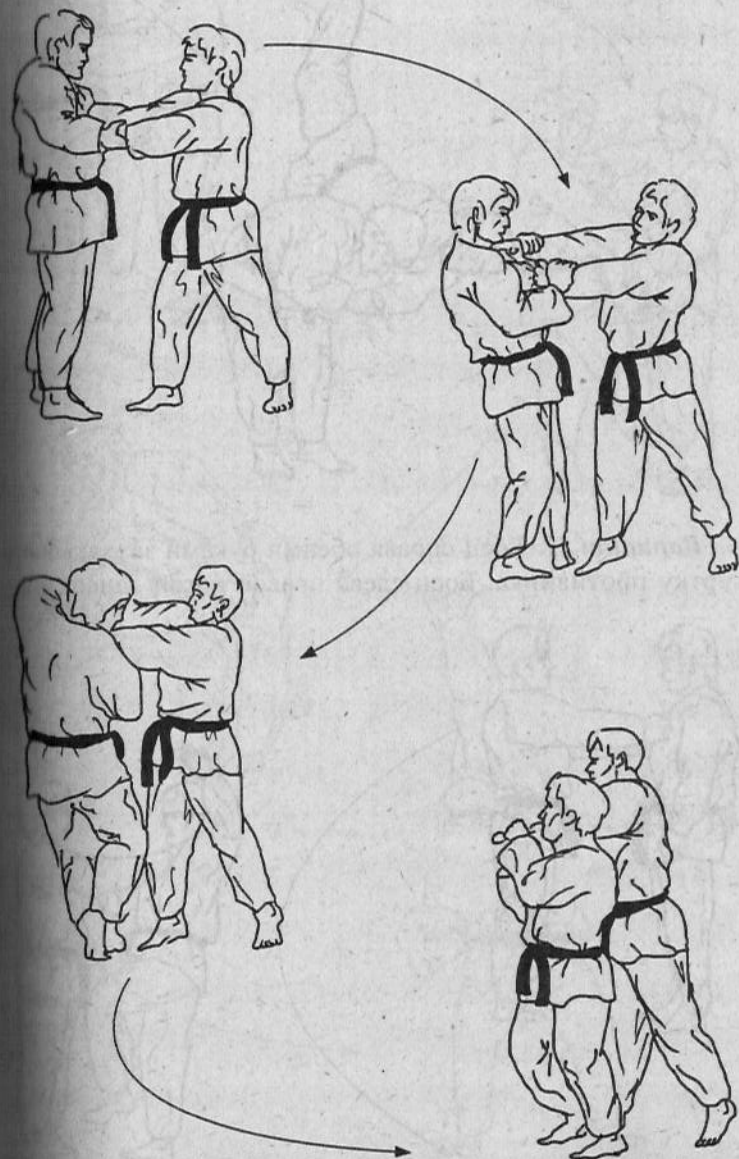
Вариант 9. Боец справа обеими руками захватывает куртку противника. Боец слева поднимает левую руку вверх и толкает его в подбородок. Затем он делает шаг вперед правой ногой и захватывает противника за волосы правой рукой. Продолжая удерживать атакующего обеими руками (левой рукой удерживая противника за голову, а правой – за волосы), защищающийся выкручивает ему голову. В завершение он бросает атакующего на пол. Делая шаг правой ногой назад, защищающийся тянет противника вслед за собой.

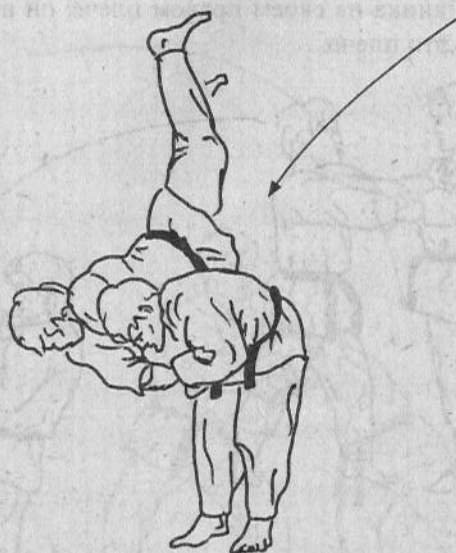




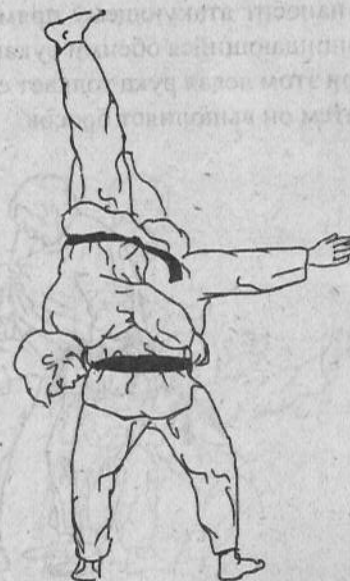
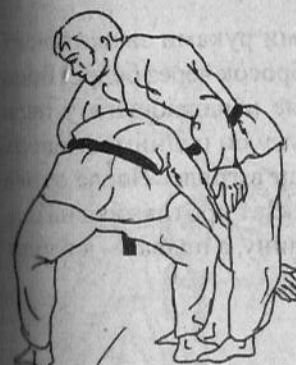
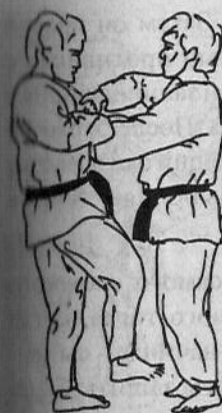
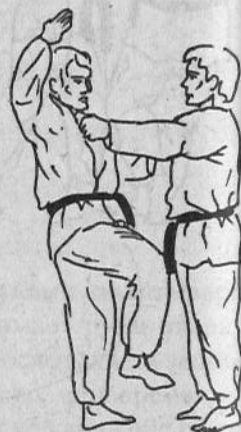
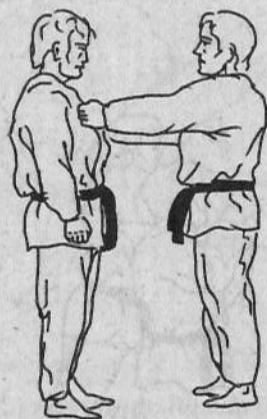
Вариант 10. Боец справа обеими руками захватывает куртку противника. Боец слева поднимает руки вверх, захватывая оба запястья атакующего. После захвата защищающийся делает шаг левой ногой влево, одновременно поворачивая корпус в ту же сторону. Расположив обе руки

противника на своем правом плече, он выполняет бросок через это плечо.





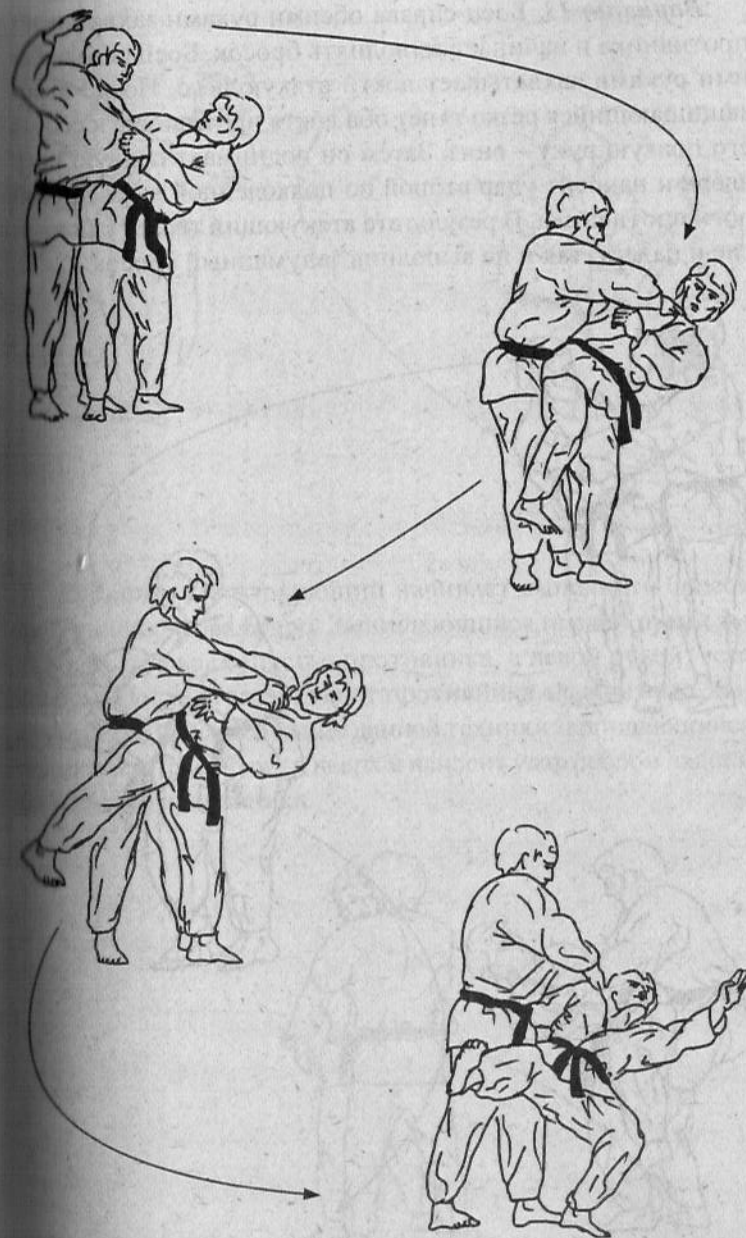
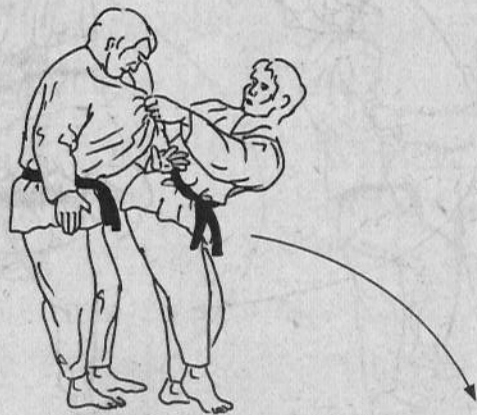
Вариант II. Боец справа обеими руками захватывает куртку противника. Боец слева правой ногой делает шаг



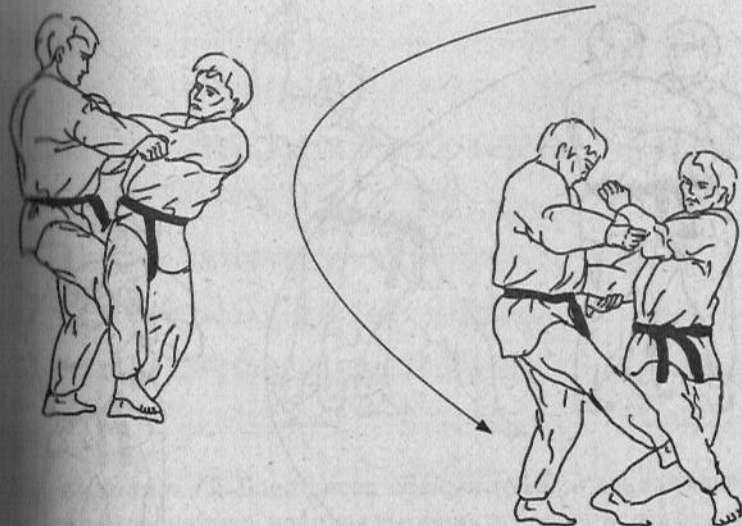
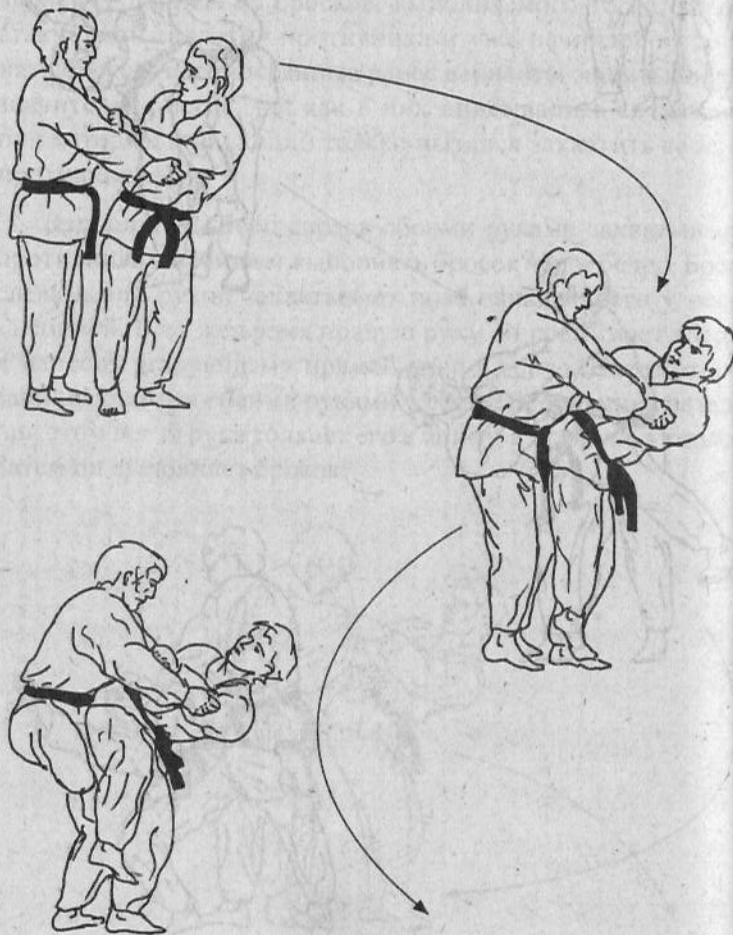
вперед и поднимает правую руку вверх. Затем он правой рукой наносит удар по левому предплечью противника с целью освободиться от захвата.левой рукой защищающийся захватывает правое запястье противника. После этого он нагибается вниз таким образом, что атакующий оказывается у него на спине. Затем защищающийся выполняет бросок противника через спину.

А сейчас мы перейдем к описанию самого сложного варианта защиты от бросков, выполняемого тогда, когда атакующий захватил противника и уже начинает выполнять бросок. Рассмотренные ранее варианты защиты были значительно легче, так как в них описывались ситуации, при которых атакующий только пытался захватить своего противника.

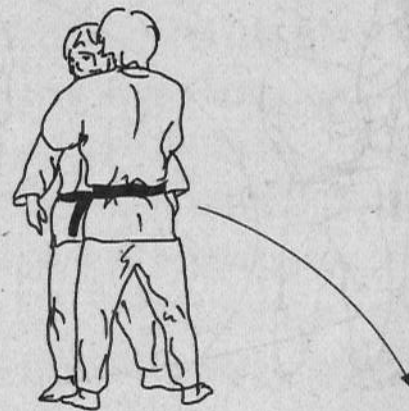
Вариант 12. Боец справа обеими руками захватывает противника и начинает выполнять бросок через бедро. Боец слева левой рукой захватывает пояс нападающего у него за спиной. В то же время правую руку он поднимает вверх и наносит атакующему прямой удар в горло. После этого защищающийся обеими руками толкает противника назад, при этом левая рука толкает его в спину, а правая — в горло. Затем он выполняет бросок.



Вариант 13. Боец справа обеими руками захватывает противника и начинает выполнять бросок. Боец слева обеими руками захватывает локти атакующего. После этого защищающийся резко тянет оба локтя противника к себе, а его правую руку – вниз. Затем он поднимает правую ногу вверх и наносит удар стопой по подколенной ямке правой ноги противника. В результате атакующий теряет равновесие и падает, так и не выполнив задуманный бросок.

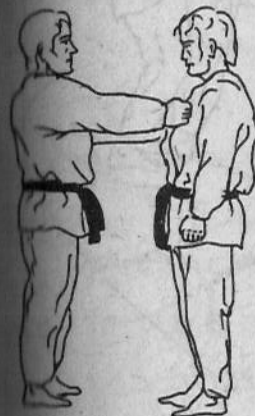


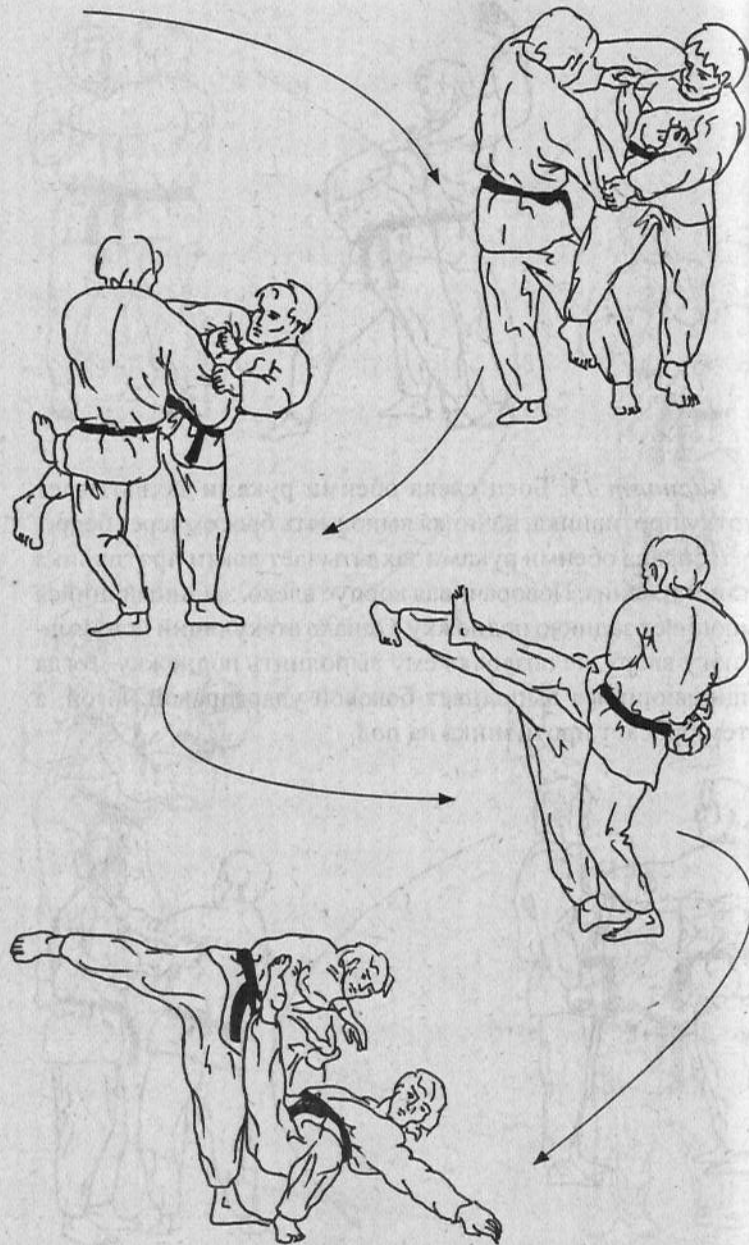
Вариант 14. Атакующий начинает выполнять бросок противника через бедро. Защищающийся правой рукой захватывает левое запястье противника, а левой рукой – его волосы. После этого он тянет противника влево и вниз, вынуждая его упасть. В конце данной техники защищающийся поднимает правую руку вверх и наносит удар ребром ладони по корпусу противника.



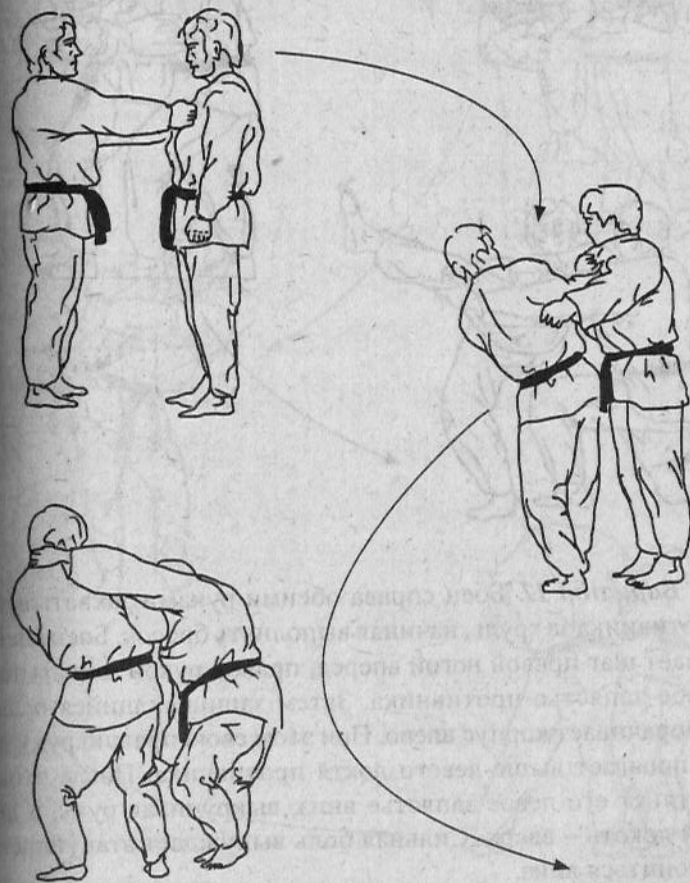


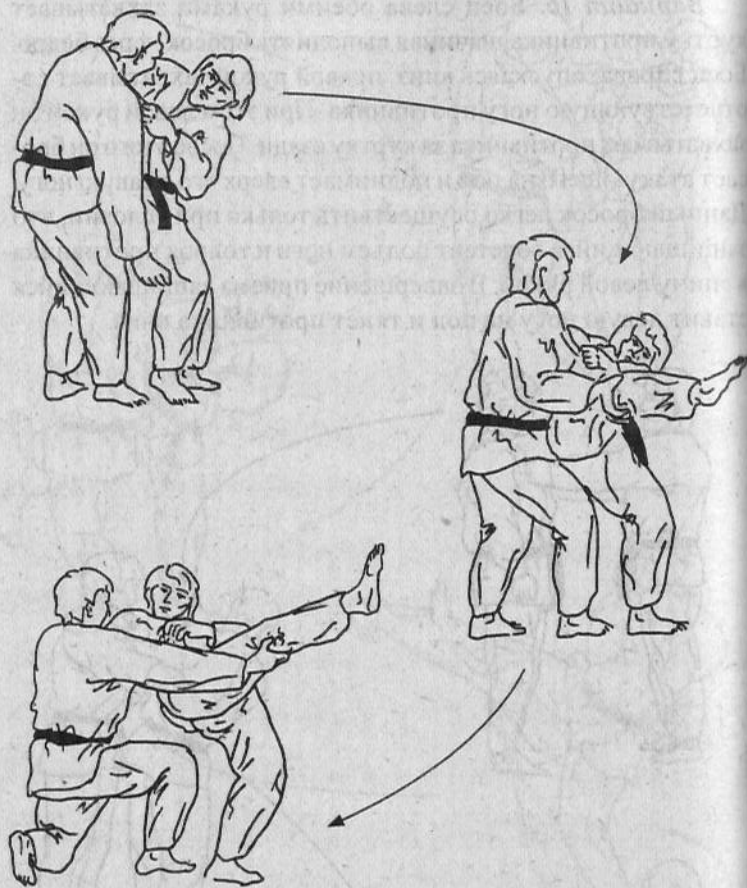
Вариант 15. Боец слева обеими руками захватывает куртку противника, начиная выполнять бросок через бедро. Боец справа обеими руками захватывает локти противника и тянет их вниз. Поворачивая корпус влево, защищающийся выполняет заднюю подножку. Однако атакующий поднимает ногу вверх, не позволяя ему выполнить подножку. Тогда защищающийся выполняет боковой удар правой ногой, а затем бросает противника на пол.



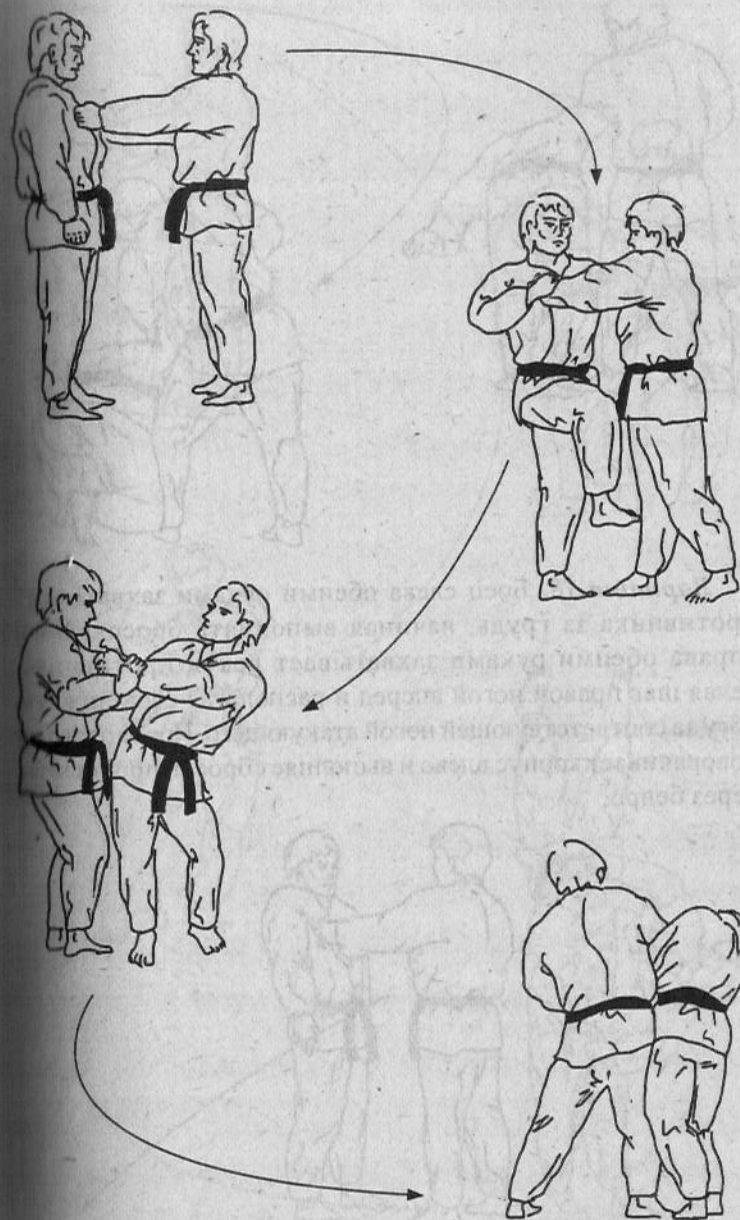


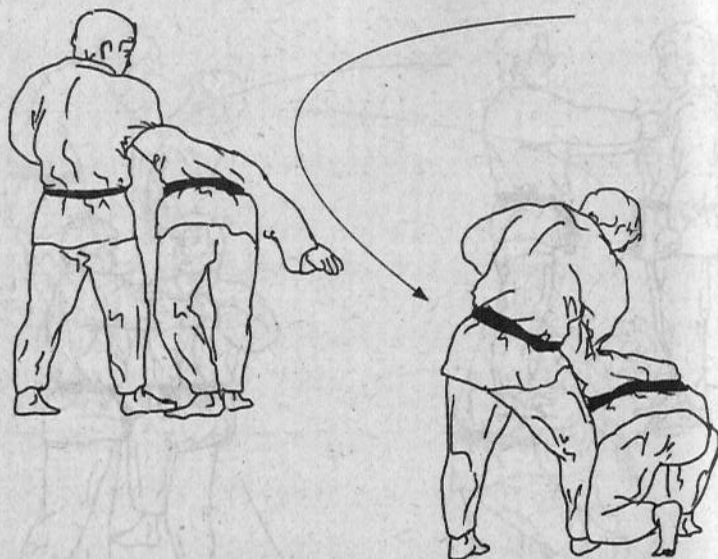
Вариант 16. Боец слева обеими руками захватывает куртку противника, начиная выполнять бросок через бедро. Боец справа, опускаясь вниз, правой рукой захватывает соответствующую ногу противника. При этом левой рукой он захватывает противника за куртку сзади. После этого он бросает атакующего на пол и поднимает вверх его правую ногу. Данный бросок легко осуществить только при условии, что защищающийся сочетает подъем ноги и толчок противника в спину левой рукой. В завершение приема защищающийся ставит левую ногу на пол и тянет противника вниз.



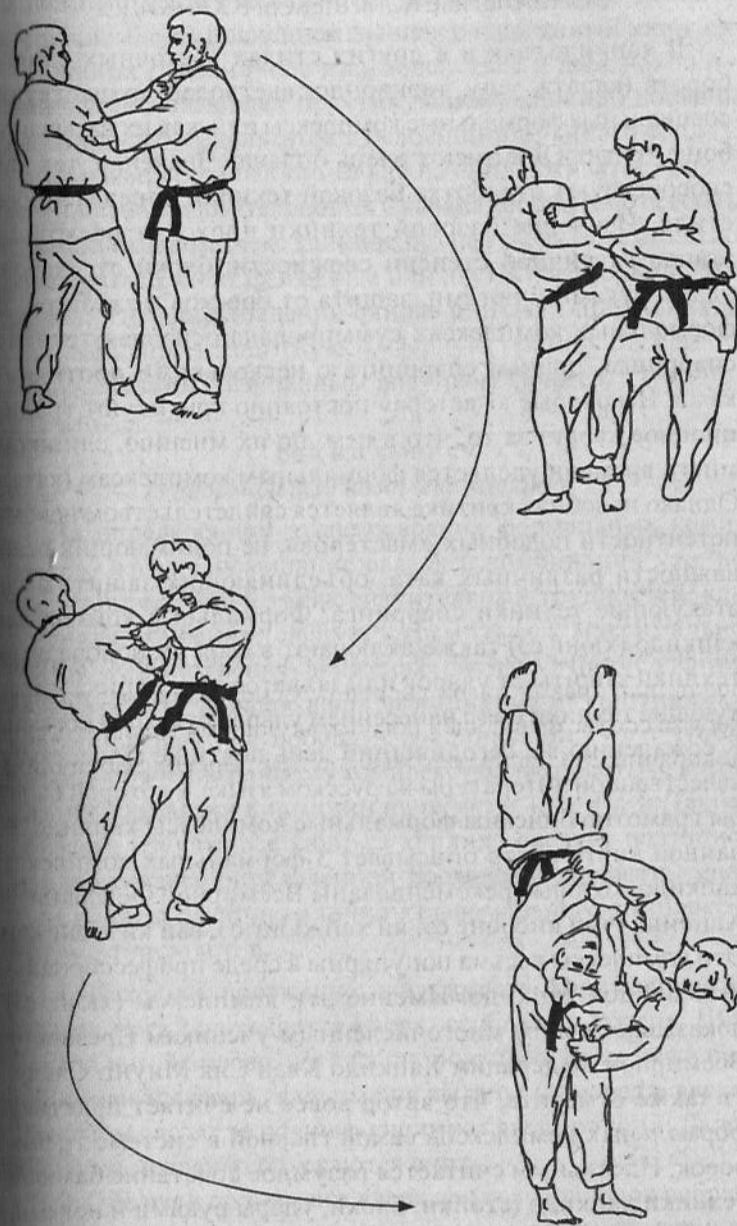
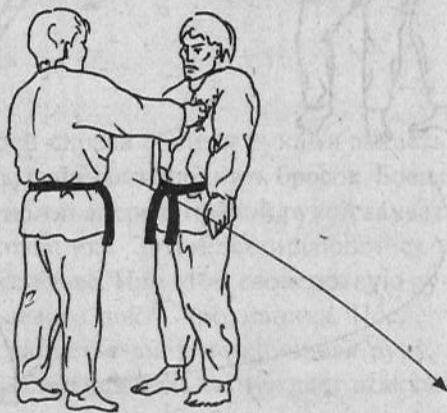


Вариант 17. Боец справа обеими руками захватывает противника за грудь, начиная выполнять бросок. Боец слева делает шаг правой ногой вперед, правой рукой захватывая левое запястье противника. Затем защищающийся резко поворачивает корпус влево. При этом свою правую руку он располагает выше левого локтя противника. После этого он тянет его левое запястье вниз, выкручивая руку, а левый локоть — вверх. Сильная боль вынуждает атакующего склониться вниз.





Вариант 18. Боец слева обеими руками захватывает противника за грудь, начиная выполнять бросок. Боец справа обеими руками захватывает локти противника, делая шаг правой ногой вперед и располагая свою правую ногу за соответствующей ногой атакующего. После этого он поворачивает корпус влево и выполняет бросок противника через бедро.



ФОРМАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ В ХАПКИДО

В хапкидо, как и в других стилях восточных единоборств (каратэ, ушу, таэквондо, вьетводао) существуют специальные формальные комплексы или, как их называют, бои с тенью. Они имеют очень большое значение, так как способствуют отработке базовой техники определенного стиля. Изучение базовой техники проходит несколько этапов различной степени сложности: блоки от ударов, удары руками и ногами, защита от бросков и захватов. В формальных комплексах суммирована основная техника спарринга, причем спарринга с несколькими противниками. Некоторые «мастера» постоянно критикуют традиционное каратэ за то, что в нем, по их мнению, слишком много времени уделяется формальным комплексам (ката). Однако подобная критика является свидетельством некомпетентности подобных «мастеров», не понимающих всей важности различных ката, объединяющих защитные и атакующие техники спарринга. Формальные комплексы хапкидо (хюнг сэ) также включают в себя разнообразные техники защиты от ударов или захватов противника и атакующие техники боя с нанесением ударов руками и ногами. К сожалению, на сегодняшний день почти не существует качественной литературы на русском языке, в которой были бы грамотно описаны формальные комплексы хапкидо. В данной книге автор описывает 3 формальных комплекса хапкидо, которые рекомендованы Всемирной Федерацией Хапкидо (чун ки хюнг сэ, ки хап хюнг сэ, вай ки хюнг сэ). Эти комплексы весьма популярны в среде профессиональных бойцов хапкидо. Именно эти комплексы (хюнг сэ) показывает своим многочисленным ученикам Президент Всемирной Федерации Хапкидо Кван Сик Миунг. Следует также отметить, что автор вовсе не считает практику формальных комплексов самой главной в системе тренировок. Идеальным считается разумное сочетание базовой техники хапкидо (стойки, блоки, удары руками и ногами, броски, освобождение от захватов противника, одиночные

и двойные удары рукой и ногой, защита от бросков, работа с оружием) с выполнением вышеперечисленных хюнг сэ. Именно их гармоничное взаимодействие и дает наибольший эффект, позволяя практикующему хапкидо достичь значительных результатов в освоении избранного стиля.

При выполнении хюнг сэ важно придерживаться определенной последовательности. Сначала необходимо освоить формальный комплекс хапкидо без партнера, затем можно переходить к хюнг сэ с одним или двумя партнерами. Это значит, что при нападении одного или двух противников боец выполняет защитную и ударную технику спарринга в соответствии с изученным рисунком хюнг сэ.

Вай ки хюнг сэ

(формальный комплекс хапкидо)

На определенном этапе освоения формальных комплексов, когда запоминание связок и комбинаций уже не представляет собой таких значительных трудностей, как в начале обучения, следует стремиться к максимально быстрому выполнению движений, без пауз и промедлений. Помните, что каждая ваша заминка дарит противнику очередной шанс на победу в поединке. Для того чтобы сделать обучение данному комплексу более простым, автор разбил все связки и позиции на пункты 1, 2, и т. д. Таким образом, изучать все хюнг сэ хапкидо следует поэтапно, придерживаясь определенной последовательности: сначала первую позицию или пункт формального комплекса, потом вторую и т. д.

1. Исходное положение: ноги вместе, корпус прямой. Правая нога поднимается вверх, сгибаясь в колене. Шаг правой ногой вправо, ноги на ширине плеч. Руки медленно поднимаются вверх, пальцы рук вытянуты вперед и вверх. Взглядом следят за поднимающимися вверх руками. Далее обе руки медленно опускаются вниз.

2. Обе руки поднимают вверх над головой. Блок ребром правой ладони от прямого удара левым кулаком противника

в голову. Контратака прямым ударом левого кулака в живот противника.

3. Блок ребром левой ладони от прямого удара правым кулаком противника в голову. Удар правым кулаком в живот противника.

4. Противник наносит удар правым кулаком. Правую ногу поднимают вверх, выполняя удар по правой руке противника изнутри наружу. После удара правую ногу опускают, одновременно делая подшаг левой ногой и нанося боковой удар правой ногой в живот противника.

5. Обе руки выносят вперед и наносят ими два одновременных удара по противнику. Левый кулак направлен в голову противника, а правый – в живот.

6. Блок левой рукой снаружи внутрь от прямого удара левым кулаком противника. Поднимая левую ногу вверх, ею наносят удар снаружи внутрь по левому локтю противника. После удара корпус поворачивают, одновременно опуская правую ногу вниз. Затем правой ногой выполняют удар (с разворотом корпуса) в голову. После удара правую ногу ставят впереди.

7. Выполняют два одновременных удара кулаками: левой рукой атакуют голову противника, правой – живот.

8. Противник атакует живот прямым ударом правой ноги. Данная атака блокируется ударом снаружи внутрь (левой рукой). Затем, разворачивая корпус, правой ногой выполняют обратный круговой удар в голову.

9. Противник делает шаг правой ногой вперед и наносит рубящий удар короткой палкой. Для защиты делают шаг правой ногой вперед, одновременно левой рукой выполняя блок изнутри наружу. После блока правым кулаком наносят прямой удар в живот противника.

10. Выполняется атака прямым ударом левого кулака в живот противника. Затем следует удар левой ногой снаружи внутрь по его левому бедру. Далее правой ногой наносят боковой удар в живот второго противника, находящегося позади первого.

11. Делая шаг правой ногой вперед, выполняют два одновременных удара руками. Левым кулаком атакуют голову противника, а правым – его живот.

12. Левую ногу выносят вперед и совершают поворот корпуса влево. Затем левой рукой выполняют блок изнутри наружу, отражая прямой удар правого кулака противника. После блока ребром правой ладони бьют противника в голову, а правой ногой наносят высокий прямой удар в подбородок. Затем выполняют два быстрых удара правым и левым кулаками в корпус противника. Последний удар наносят левым кулаком, делая шаг правой ногой вперед.

13. Поворот корпуса вправо одновременно с выполнением блока ребром правой ладони. Данный блок призван отразить атаку головы левым кулаком. После блока ребром левой ладони наносят удар в левый висок противника. Левую ногу поднимают, сгибая в колене, и наносят удар по левому локтю противника. Затем ногу опускают и наносят два удара (левым и правым кулаком) в корпус противника. Поворот корпуса влево с шагом левой ноги назад. Защита от атаки правым кулаком слева. Блокировка удара левой рукой изнутри наружу и удар правым кулаком в голову противника. Затем следует блок правой рукой изнутри наружу от прямого удара левым кулаком. Прямой удар левым кулаком в живот противника. Шаг правой ногой вперед. Ребром правой ладони выполняют блокировку прямого удара кулаком. Шаг левой ногой вперед, обе ноги находятся на ширине плеч. Руки вытянуты вперед, пальцы рук вместе. Левая нога делает шаг к правой, соединяя обе стопы вместе. Руки опускают вниз. Взгляд направлен вперед. Окончание комплекса.

Ки хан хюнг сэ

(формальный комплекс ханкидо)

1. Исходное положение: ноги вместе, корпус прямо. Поднимая правую ногу вверх, делают шаг вправо. Ноги на ширине плеч. Руки медленно поднимают вверх до уровня шеи, следя взглядом за их движением. Затем опускают их вниз.

2. Шаг левой ногой вперед с одновременным выполнением блока правым предплечьем от прямого удара левым кулаком воображаемого противника. Затем выполняют блок левой ладонью от прямого удара правым кулаком противника. После двух блоков, следующих один за другим, боец наклоняет корпус вниз, правой ногой делая переднюю подножку левой ноги противника.

3. Шаг правой ногой вперед. Блок левым предплечьем от прямого удара правым кулаком. После блока наносят резкий прямой удар кончиками пальцев правой руки в голову противника.

4. Поворот корпуса влево. Удар левым кулаком в голову противника. Затем следует наклон с одновременным выполнением круговой подсечки левой ноги противника.

5. После выполнения круговой подсечки воображаемый противник падает. Далее выполняется добивание ребром левой ладони по голове.

6. Поднимая правую ногу вверх, выполняют поворот корпуса вправо. Затем поднимают левую ногу, одновременно сгибая ее в колене. Правой ногой наносят обратный круговой удар с разворотом корпуса в голову противника.

7. Шаг правой ногой вперед с нанесением двух одновременных ударов обеими руками: левой ладонью атакуют живот, а правой – голову противника. Пальцы рук чуть согнуты.

8. С целью защититься от второго противника боец совершает разворот корпуса влево. (Примечание автора: все формальные комплексы предназначены для изучения и освоения спарринга против двух и более воображаемых противников. Поэтому, когда автор пишет о поворотах корпуса перед блокировкой ударов противника, он имеет в виду реакцию на очередную атаку следующего противника.) Левым предплечьем он блокирует прямой удар правого кулака противника и сразу же поднимает вверх правую ногу, выполняя прямой удар вперед. Затем он в прыжке выполняет два быстрых удара ногами: сначала

левой ногой, а затем – правой. Цель этих ударов – поразить корпус противника.

9. Поворот корпуса вправо с выносом правой ноги вперед. Воображаемый противник наносит два одновременных удара кулаками в голову. Ладонями обеих рук выполняется блокировка этих ударов. Причем ладони располагают между рук атакующего. Блоки следует выполнять движением изнутри наружу. Выполнив оба блока, пальцы рук сжимают в кулаки. Сразу же после блоков тыльными сторонами обоих кулаков наносят два удара в голову противника.

10. Нападающий снова наносит два одновременных удара кулаками (как и ранее). Защищающийся вновь выполняет блоки от ударов, как уже было описано в пункте 9. После блоков обе ладони выносят вперед и толкают ими противника назад.

11. Следующий воображаемый противник переходит к атаке, делая шаг вперед и вынося обе руки вперед и вверх, желая схватить за горло. Защищающийся отталкивает обе руки противника.левой рукой он захватывает волосы на его темени, а правой рукой – лицо. Захватив голову, боец поворачивает корпус влево и ставит левую ногу назад. Затем выполняет бросок противника на спину. Правую ногу он поднимает вверх, сгибая ее в колене. Корпус поворачивает вправо, одновременно делая подскок на левой ноге. При этом правой ногой он выполняет обратный круговой удар (с разворотом корпуса) по голове противника. После удара боец ставит ногу назад, принимая стойку хан сон ол рен джа сэ: правая рука поднята выше головы, а левая рука опущена вниз.

12. Шаг правой ногой вперед. Ребром левой ладони блокируют прямой удар правым кулаком в голову. После блока наносят стремительный удар ребром правой ладони по шее противника.

13. Поворот корпуса влево. Блокировка прямого удара правой ноги противника обеими руками. После блока руки располагаются крест-накрест и захватывают правую ногу

противника. Далее следует прямой удар правой ногой в пах атакующего. Затем правую ногу противника отпускают, одновременно наклоняя корпус вперед. Правой ногой выполняют круговую подсечку правой ноги противника. После подсечки противник падает.

14. Обе руки поднимают верх и фиксируют на уровне чуть выше головы. Противник наносит прямой удар правой ногой. Для блокировки этого удара боец быстро опускает обе руки вниз. Затем выполняется шаг правой ногой вперед. При этом следует правой ладонью толкнуть противника в грудь. После сильного толчка ладонью противник падает на спину.

15. Поворот корпуса влево. Противник атакует, нанося прямой удар правым кулаком. Данная атака блокируется ребром левой ладони. Противник вновь атакует, но на этот раз он наносит прямой удар левым кулаком. Для защиты от удара следует выполнить блок правым предплечьем снаружи вниз.

16. Прямой удар правой ногой в корпус атакующего. Сразу же после этого выполняют два удара правым и левым кулаками в корпус противника. Поворот корпуса вправо с вынесением обеих рук вверх и вперед. Блок правой рукой от прямого удара левым кулаком. Прямой удар левой ногой в корпус противника. В конце этой связки противнику наносят два быстрых удара в корпус правым и левым кулаками.

17. Поворот корпуса влево с шагом левой ногой вперед. Обеими руками, расположенными крест-накрест, блокируют прямой удар правой ногой. Затем обеими руками блокируют очередной прямой удар, совершаемый противником с целью поразить голову. Блок тыльной стороной правого кулака. Нанесение удара в голову противника ребром левой ладони. Шаг правой ногой вперед с одновременным толчком правой ладонью в корпус. В результате противник падает на спину.

18. Шаг левой ногой вперед, после чего ноги становятся вместе. Руки выносят вперед и соединяют на уровне пояса. Взгляд направлен вперед. Окончание комплекса.

Чун ки хюнг сэ

1. Исходное положение: ноги вместе, корпус прямой. Шаг правой ногой вправо, ноги на ширине плеч.

2. Атакующий наносит прямой удар левым кулаком в голову. Атаку отражают левой рукой, выполняя блок снаружи внутрь. После этого правой рукой выполняют восходящий блок от прямого удара противника.

Выполнив поочередно оба блока, наносят прямой высокий удар правой ногой в область лица противника. Сразу после удара правой ногой наносят вертикальный удар правым кулаком ему в горло. Затем выносят правую руку вперед и, выполняя блок ребром правой ладони, отражают прямой удар в голову.

5. Левую ногу приподнимают вверх, поворачивая корпус вправо. Стойка до сон ол е боул рен джа сэ. Атакующий наносит удар в голову правым кулаком.левой рукой выполняют блок снаружи внутрь, отражая атаку противника. После блока левой рукой с силой давят на правый локоть противника. При этом правой рукой одновременно давят на правое запястье атакующего, вынуждая его наклониться вперед.

6. Затем корпус поворачивают влево, располагая левую руку на уровне левого бедра, а правый кулак — чуть выше головы.

7. Далее следует боковой удар правой ногой в область живота. Удар правым кулаком слева направо по правому уху противника.

8. Поворот корпуса влево с одновременным подъемом правой ноги вверх. Правым кулаком наносят удар внешней стороной кулака (как квон чи ки).

9. Удар правой ногой снаружи внутрь (ан да ре ча ки) по правой руке противника с вынесением правой ноги вперед.

10. Удар правым локтем в область лица противника (пал кум че чи ки).

11. Правой рукой выполняют восходящий блок от удара противника. Одновременно выполняется небольшой шаг правой ногой вперед.

12. Левой ногой (всей стопой) наносят прямой низкий удар по правой голени противника.

13. Поворот корпуса влево с нанесением удара левым кулаком в корпус противника.

14. Шаг правой ногой вперед с одновременным нанесением рубящего удара ребром правой ладони по шее противника.

15. Шаг левой ногой вперед с вынесением обеих рук вверх и вперед. Захват противника за шею. Правое колено поднимают высоко вверх, ударяя им в лицо противника. Сразу после этого правую ногу опускают, поворачивая корпус вправо и делая шаг правой ногой назад. Противник наносит удар кулаком в голову. Ребром правой ладони выполняют блокировку этого удара. Шаг левой ногой вперед. Обе ноги становятся вместе. Корпус прямой. Обе ладони соединены вместе, находясь на уровне груди. Затем их опускают вниз. Окончание комплекса.

ЧАСТЬ 3 ТАНГСУДО

СТОЙКИ

Изучение стоек является обязательным для любого бойца, занимающегося каким-либо стилем восточных единоборств. Стойка обеспечивает устойчивое положение тела бойца, придает его корпусу стабильное равновесие. Существуют стойки готовности, ожидания, а также боевые и защитные стойки. Первоначально, осваивая определенную стойку, бойцы учатся правильно держать корпус и передвигаться без каких-либо ударов и блоков. Затем отрабатывается передвижение в стойках, способы нанесения тех или иных ударов руками или ногами.

В тангсудо различают следующие стойки:

1. *Стойка ки ма джа сэ.*
2. *Стойка чунгуль джа сэ.*
3. *Стойка хугуль джа сэ.*
4. *Стойка джунби джа сэ.*

Стойка ки ма джа сэ (стойка всадника)

Характерна расположением ног шире расстояния плеч. Обе стопы расположены параллельно друг другу. Корпус прямой, взгляд направлен вперед. В этой стойке возможно выполнение различных блоков руками (стоя на одном месте), а также нанесение всевозможных ударов руками (на месте и в передвижении). Будучи защитной, эта стойка довольно часто используется и в боевых целях. Она удобна еще и тем, что боец, находясь в этой стойке боком к противнику, может свободно передвигаться в разные стороны.



Стойка чунгуль джа сэ

Расстояние между ногами составляет примерно полторы ширины плеч. Одна нога выставлена вперед и согнута в колене. Корпус прямой, взгляд направлен вперед. Большая часть веса тела в этой стойке приходится на переднюю ногу. Пятка задней ноги касается пола, плотно прилегая к нему. Это придает всей позе устойчивость, позволяя бойцу легко совершать перемещения в разные стороны. Начинаящие бойцы обычно совершают одну очень распространенную ошибку: поднимают пятку задней ноги, отрывая ее от пола. Это недопустимо, так как боец теряет устойчивость, а сама стойка становится абсолютно неэффективной.

Лучше всего чунгуль джа сэ приспособлена для атаки противника, как с места, так и в передвижении. Кроме того, она позволяет выполнять различные блоки и контрудары. Эта стойка обеспечивает устойчивое положение корпуса, что



позволяет вкладывать в удары и блокировки значительное усилие, придавая им дополнительную мощь.



Стойка хугуль джа сэ

Расстояние между ногами примерно полторы ширины плеч. Стопы развернуты друг к другу под углом 90 градусов. Колено задней ноги согнуто, большая часть веса тела приходится на заднюю ногу. Корпус расположен прямо.

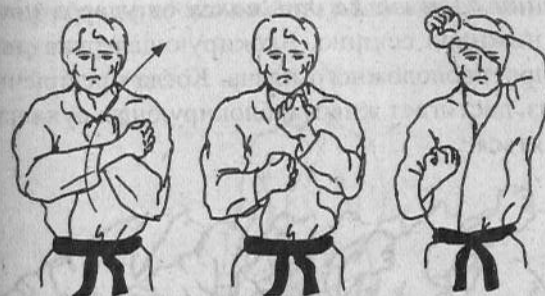
Стойка джунби джа сэ

Корпус прямо, руки слегка при согнуты, взгляд направлен вперед. Стопы параллельны, ноги на ширине плеч. Это стойка готовности, ее принимают перед выполнением формальных комплексов или перед началом спарринга.

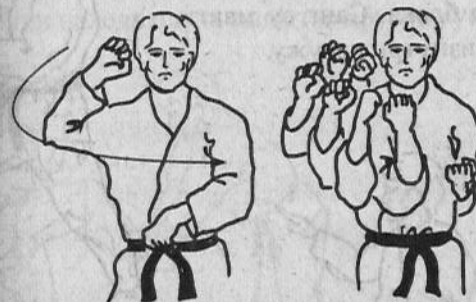
Стойки лучше всего отрабатывать перед зеркалом. Собственное отражение позволяет вовремя увидеть и исправить ошибки. Учитывая, что во время спарринга сложно удерживать только одну стойку, надо уметь быстро переходить из одной стойки в другую.

БЛОКИ

Блок сангдан макги. Боец поднимает вверх кулак блокирующей руки. На уровне плеч он начинает разворачивать предплечье внешней стороной вверх. В конце выполнения блока кулак находится на линии противоположного плеча. Этот блок призван защитить от удара кулаком в голову.



Блок накесо ануро макги выполняется снаружи внутрь. На рисунке стрелка показывает траекторию движения правой руки, выполняющей блок. Все пальцы кулака должны быть сжаты. Блок выполняется внутренней стороной предплечья движением снаружи внутрь. В конце блока предплечье повернуто к плечу под углом 90 градусов.



Блок юп макги выполняется изнутри наружу.



Нижний блок юп ха дан макги от ударов ногой или рукой в нижнюю секцию. Блокирующая рука движется вниз от противоположного плеча. Когда предплечье, двигаясь вниз, достигает живота, блокирующая рука начинает выпрямляться.



Блок санг су макги выполняется обеими руками. Блокирующая рука (левая) поддерживается правой рукой для усиления блока. Санг су макги выполняется изнутри наружу.

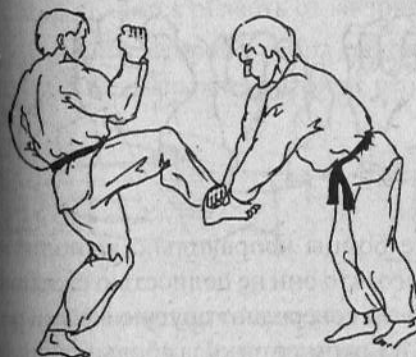


Блок ребром ладони санг дан су до макги выполняется на верхнем уровне. Все пальцы руки плотно сжаты, левая ладонь при выполнении блока находится на уровне плеча.

Блок ребром ладони ха дан су до макги выполняется на нижнем уровне.



Блок двумя скрещенными руками санг су ха дан макги выполняется движением вниз. При выполнении блока кулак одной руки находится на запястье другой руки.



Блок двумя скрещенными руками санг су санг дан макги. Выполняется на верхнем уровне. При выполнении этого блока можно пользоваться не кулаками, а ребрами ладоней.

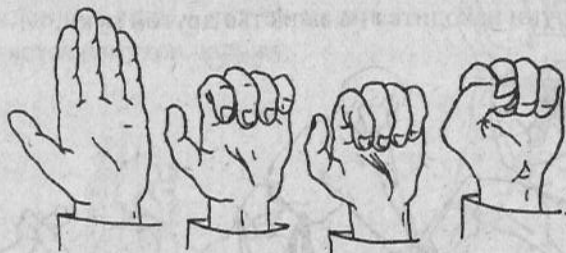
УДАРЫ РУКАМИ

При нанесении ударов руками используют кулак, всю ладонь, ребро ладони, пальцы рук (один, два или три пальца), предплечье, локоть и основание кулака.

Наиболее часто используется передняя часть кулака. Прямой удар кулаком наносят суставами указательного и среднего пальцев руки. Пальцы руки должны быть сжаты.



На следующем рисунке показано, как нужно сжимать пальцы в кулак для нанесения прямого удара рукой.



Многие начинающие бойцы неправильно выполняют этот прямой удар из-за того, что они не полностью сжимают пальцы руки в кулак. Или же совершают другую весьма распространенную ошибку: не сжимают в кулак большой палец (или мизинец). Такая, на первый взгляд, мелочь приводит к тому, что мышцы плеча и руки чрезмерно напрягаются, что сопряжено с многочисленными травмами при блоках. Удары же из-за этой ошибки часто получаются значительно более слабыми.

Тыльная сторона кулака. Она используется при ударе тыльной частью кулака. Удар наносят резко снизу вверх или в сторону.

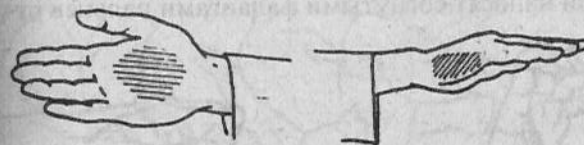
Основание кулака. Для удара используется основание кулака со стороны мизинца.



Часто удары наносят не только кулаком, но и ладонью. В данном случае пальцы руки сжимают вместе, а ладонь выносят вперед для удара. По этому же принципу выполняются и блоки от ударов противника.

Ребро ладони. Пальцы руки сжаты вместе, большой палец согнут и расположен внутри сомкнутого кулака. Начинающие бойцы часто неправильно сжимают пальцы руки, в результате чего большой палец руки оказывается в стороне от других пальцев. Это может привести к серьезным травмам при блокировке ударов противника. Ударной частью ребра ладони является область от мизинца руки до запястья.

Тыльная сторона ребра ладони. Удары можно наносить также тыльной стороной ребра ладони. Ударной по-

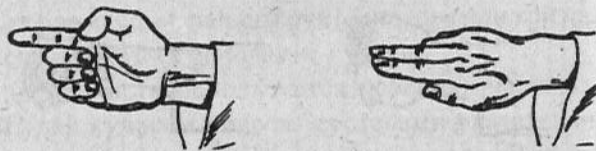


верхностью является зона от указательного пальца руки до локтевой кости. При нанесении удара необходимо, чтобы пальцы руки были соединены вместе. Большой палец надо согнуть и «спрятать» внутри ладони.



Удары по болевым точкам наносят также одним пальцем руки или двумя сжатыми вместе пальцами. Ударной

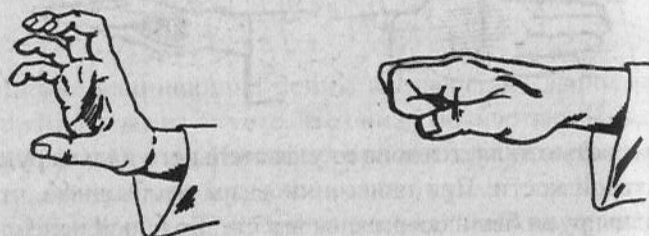
поверхностью являются кончики пальцев. Большой палец руки согнут и расположен внутри ладони.



Очень распространен кулачный удар, при котором средний палец руки выступает вперед. В данном случае большая часть нагрузки от удара приходится именно на сустав среднего пальца руки.

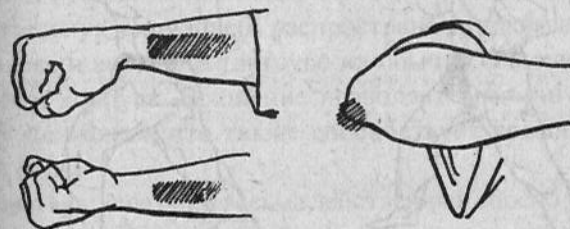


Существует несколько разновидностей этого удара, например, удар слегка согнутыми пальцами руки, расположенными наподобие тигриной лапы. Также есть удар, который наносят согнутыми фалангами пальцев руки.



Локоть. Эта часть тела часто используется для нанесения ударов в ближнем бою. Для большей эффективности приема необходимо согнуть руку в локтевом суставе. Ударная поверхность включает область сгиба локтя и локтевую кость (переднюю и боковую ее части). Наносят удары локтем вперед, назад, в сторону, снизу вверх и сверху вниз.

Предплечье. Внутренняя и наружная части предплечья весьма успешно используются при выполнении блоков и ударов по противнику. Ударной поверхностью является приблизительно треть всего предплечья, как показано на рисунке, а также расстояние от запястья до локтя.



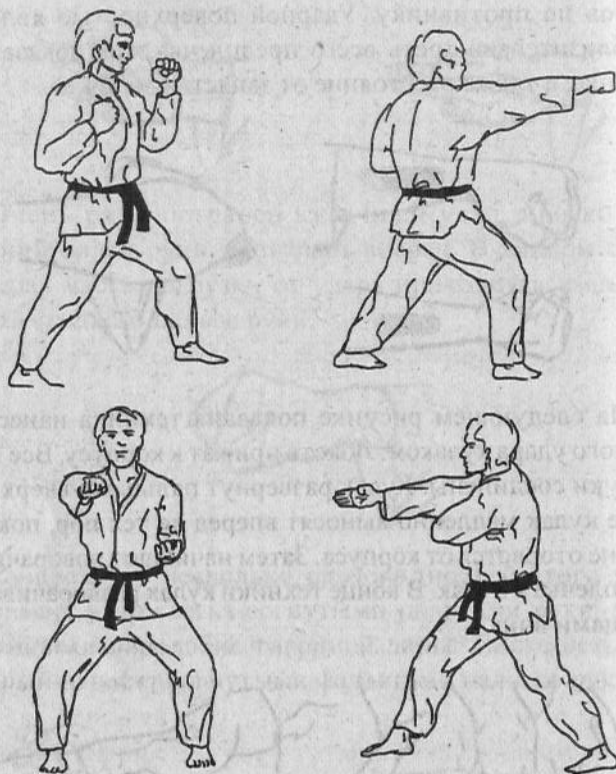
На следующем рисунке показана техника нанесения прямого удара кулаком. Локоть прижат к корпусу. Все пальцы руки соединены. Кулак развернут пальцами вверх. При ударе кулак медленно выносят вперед до тех пор, пока локоть не оторвется от корпуса. Затем начинают поворачивать предплечье и кулак. В конце техники кулак разворачивается пальцами вниз.



Ниже на рисунке показана техника нанесения удара кулаком в движении. Боец делает шаг одной ногой вперед, одновременно выполняя прямой удар кулаком. Нужно стремиться к тому, чтобы удар происходил в момент, когда нога заканчивает движение.

Прямой удар одним кулаком вперед (чун дан пал по ки) выполняется из стойки ки ма джа сэ. В стойке хугуль джа сэ прямой удар кулаком называют чун дан конг кек (удар

на среднем уровне), а удар конг кек на верхнем уровне называют санг дан конг кек.



Удар пальцами одной ладони. Удар наносят движением руки вперед. При этом кулак другой руки расположен ниже локтя ударной руки, защищая его.

ТЕХНИКА УДАРОВ ЛОКТАМИ В ТАНГСУДО

В тангсудо, как и в других стилях квонбоп, наиболее распространены удары ногами. Они являются основными, так как выполняются чаще всего. Однако в тангсудо наносят также и удары руками, в том числе и локтями. Удары лок-

тями наиболее эффективны в бою на ближней дистанции и то время, как удары ногами лучше всего использовать на дальней дистанции.

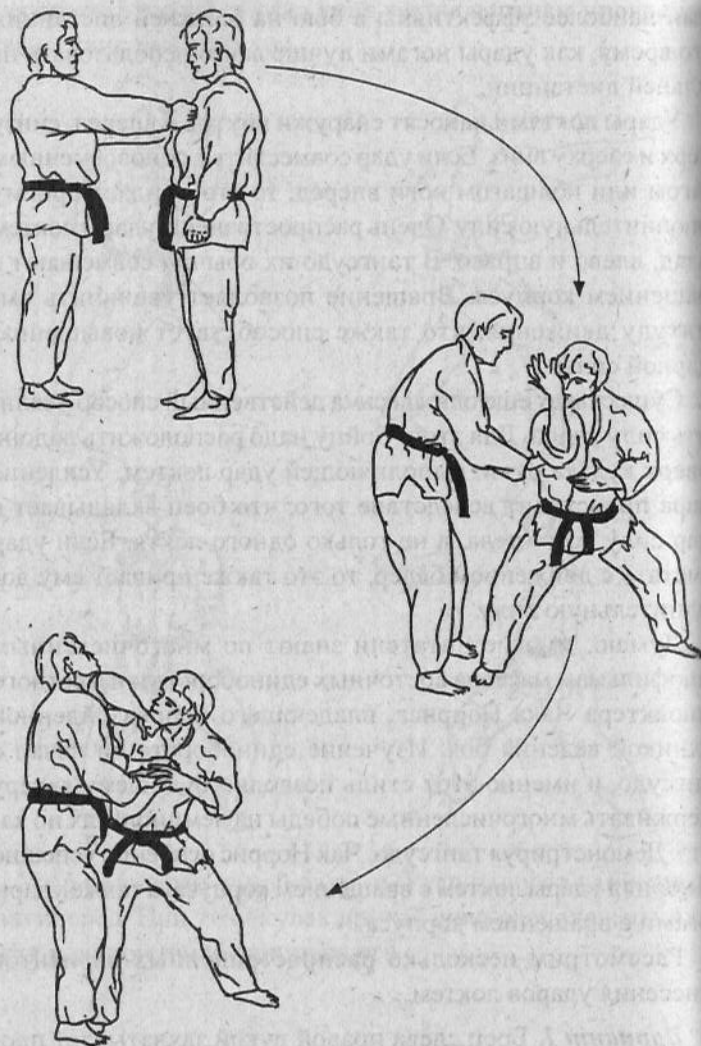
Удары локтями наносят снаружи внутрь и вперед, снизу вверх и сверху вниз. Если удар совместить с одновременным шагом или подшагом ноги вперед, то это придаст приему дополнительную силу. Очень распространены удары локтем назад, влево и вправо. В тангсудо их обычно совмещают с вращением корпуса. Вращение позволяет увеличить амплитуду движения, что также способствует повышению ударной силы.

Существует еще один весьма действенный способ увеличить силу удара. Для этого бойцу надо расположить ладонь поверх кулака руки, выполняющей удар локтем. Усиление удара происходит вследствие того, что боец вкладывает в удар силу всего тела, а не только одного локтя. Если удар сочетать с движением бедер, то это также придаст ему дополнительную силу.

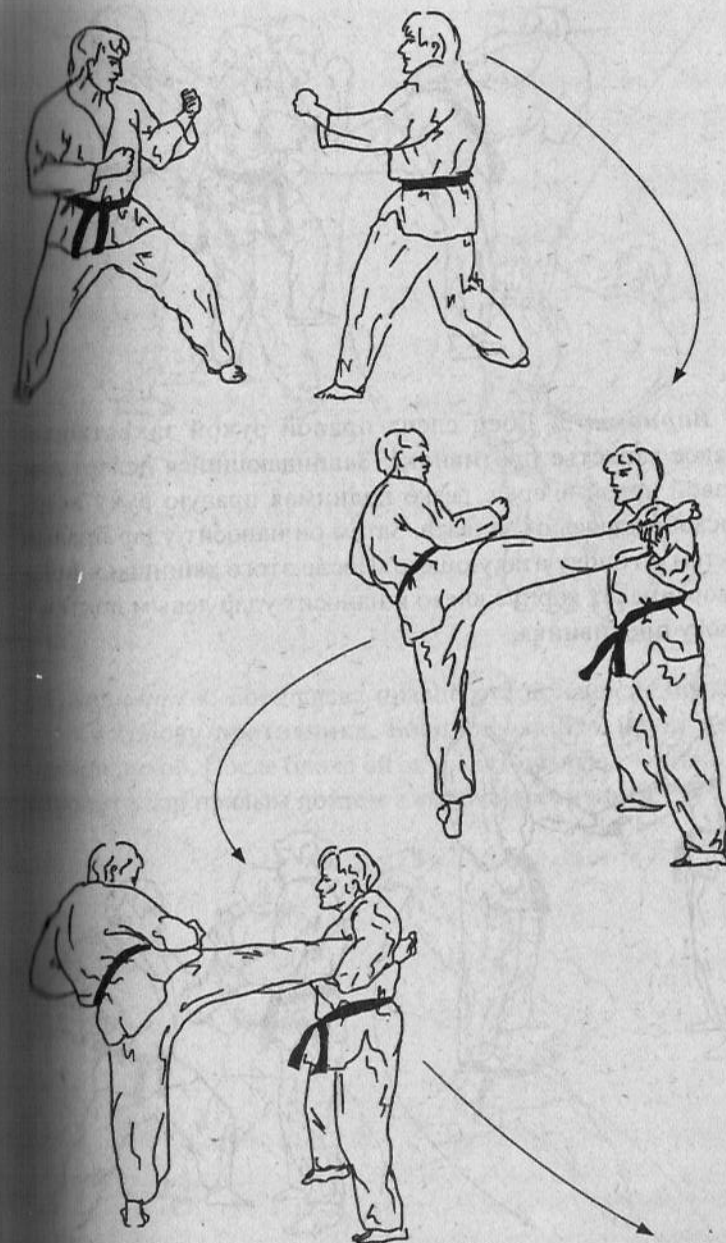
Думаю, многие читатели знают по многочисленным кинофильмам мастера восточных единоборств и известного киноактера Чака Норриса, владеющего непревзойденной техникой ведения боя. Изучение единоборств он начал с тангсудо, и именно этот стиль позволил будущему актеру одерживать многочисленные победы на чемпионатах по каратэ. Демонстрируя тангсудо, Чак Норрис особенно успешно выполнял удары локтем с вращением корпуса, а также удары ногами с вращением корпуса.

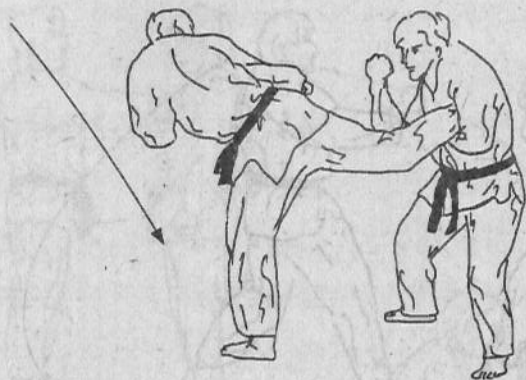
Рассмотрим несколько распространенных вариантов нанесения ударов локтем.

Вариант 1. Боец слева правой рукой захватывает противника за ворот куртки. После захвата защищающийся поворачивает корпус влево, наклоняясь и ударяя правым локтем по правому запястью атакующего. Затем он поднимает правую руку и наносит удар локтем в лицо противника. Очень важно, чтобы выполнение данного приема происходило без пауз.

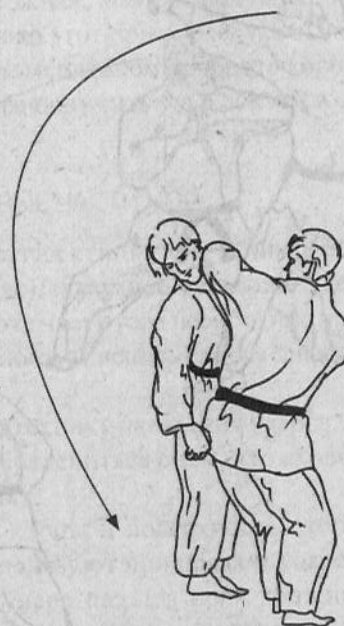
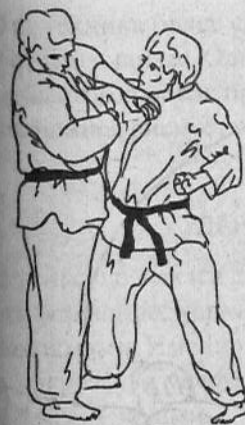
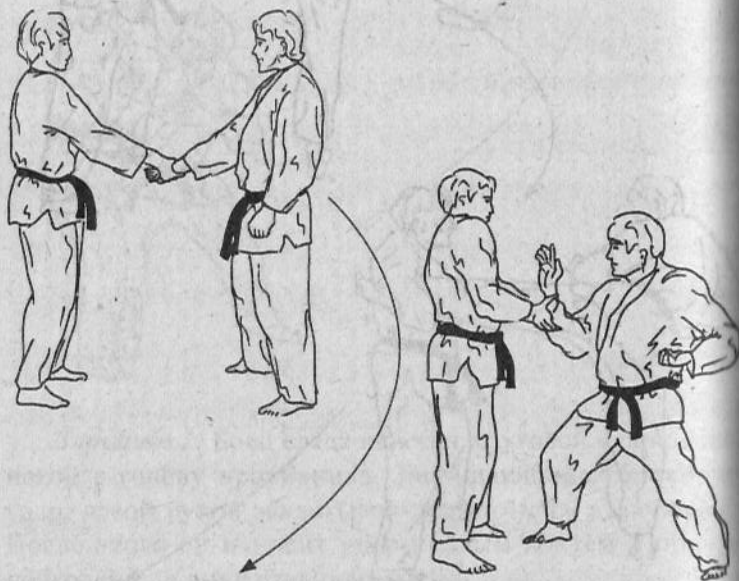


Вариант 2. Боец слева наносит круговой удар правой ногой в голову противника. Защищающийся блокирует удар, левой рукой захватывая правую ногу атакующего. После этого он наносит удар правым локтем в правую подколенную ямку атакующего.

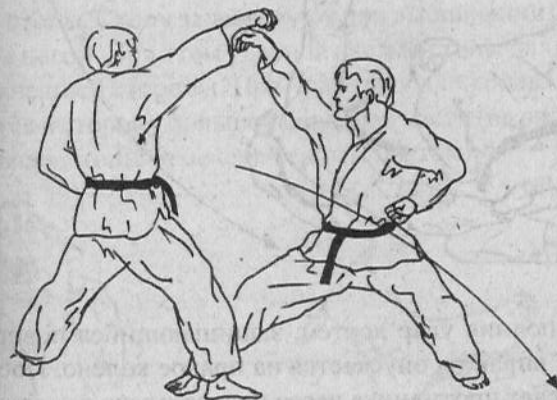


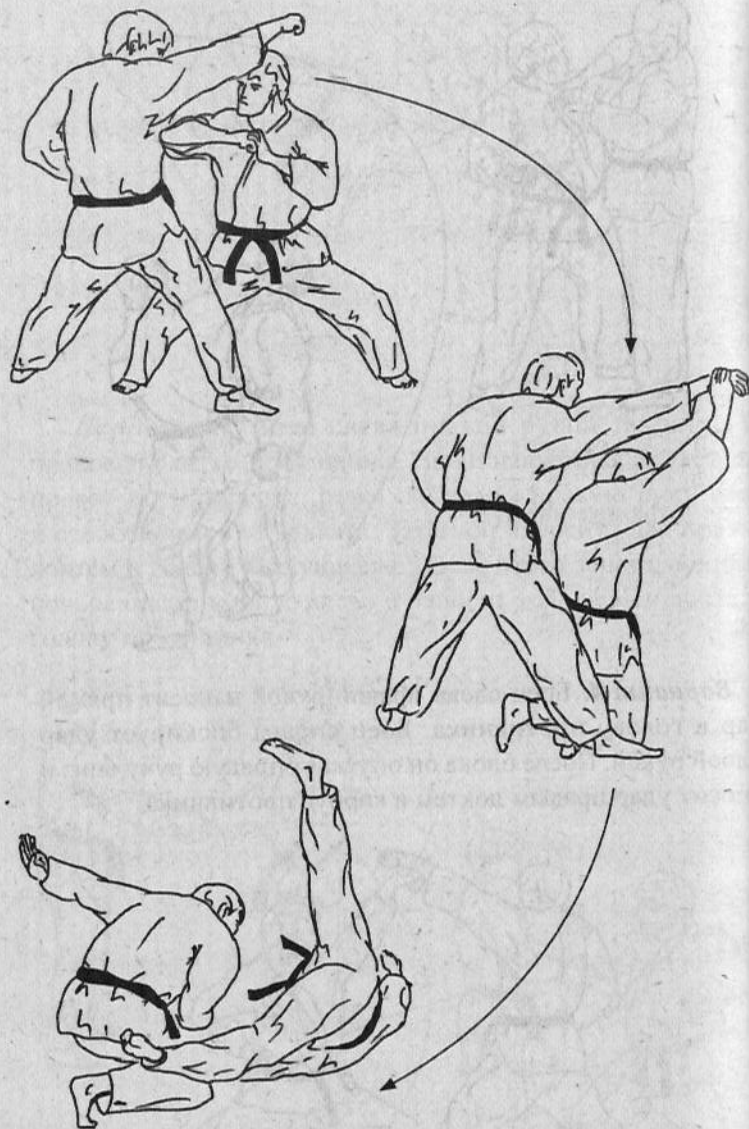


Вариант 3. Боец слева правой рукой захватывает правое запястье противника. Защищающийся делает шаг правой ногой вперед, резко поднимая правую руку вверх и освобождаясь от захвата. Затем он наносит удар правым локтем в голову атакующего. После этого защищающийся поворачивает корпус влево и наносит удар левым локтем в голову противника.



Вариант 4. Боец слева правой рукой наносит прямой удар в голову противника. Боец справа блокирует удар правой рукой. После блока он опускает правую руку вниз и наносит удар правым локтем в корпус противника.





Выполнив удар локтем, защищающийся поворачивает корпус вправо и опускается на правое колено. После этого он бросает противника через правое плечо.

Эта техника более сложная, чем предыдущая, но и эффект от нее сильнее. Однако этот прием следует выполнять очень быстро, так как при медленном повороте корпуса защищающийся рискует сам получить удар локтем в спину.

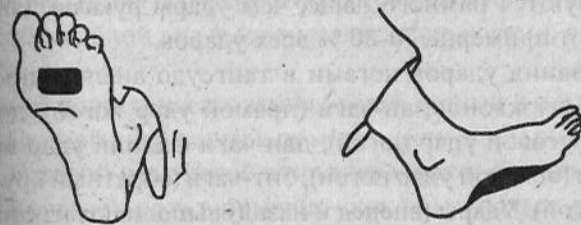
УДАРНЫЕ ЧАСТИ НОГ

В тангсудо, как и в других стилях корейских боевых искусств (тэквондо, хапкидо), огромное внимание уделяется ударам ногами. Именно эта часть тела несет в бою наибольшую нагрузку, а удары ногами используются значительно чаще ударов руками.

Ниже мы рассмотрим технику нанесения ударов ногами. Прежде всего, следует определиться с тем, что входит в понятие «ударные части ног».

Подушечки пальцев стопы и поверхность стопы. Эту часть ног чаще всего используют при прямом ударе ногой. При нанесении такого удара пальцы ноги должны быть максимально согнуты по направлению к голени. Сам удар наносят именно поверхностью стопы или подушечками пальцев стопы (на рисунке ударная часть стопы отмечена черным цветом). Многие начинающие бойцы совершают такую ошибку: наносят удар пальцами или одним большим пальцем ноги, что неизбежно приводит к травмам.

Ребро стопы. Стопу задействуют при выполнении бокового удара ногой. При этом ударной частью стопы является ребро ее внешней стороны. При ударе стопа и пальцы ноги выгибаются в сторону большой берцовой кости (на рисунке ударная часть стопы отмечена черным цветом).

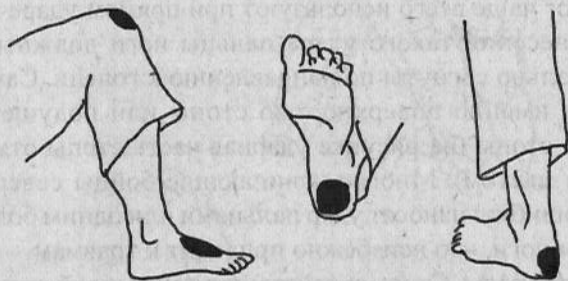


Внутренней частью ребра стопы выполняют удар ногой снаружи внутрь или изнутри наружу. Такой удар может быть применен как для защиты (для блока), так и для атаки противника. Удар наносят внутренним ребром стопы. При ударе стопа и пальцы ноги выгибаются в сторону большой берцовой кости.

Пяткой ноги наносят удары ногой назад и сверху вниз. В первом случае используется область подошвы, во втором — тыльная часть пятки.

Подъем стопы используется при нанесении круговых ударов ногой. Ударной частью является расстояние от пальцев до щиколотки.

Удары коленями очень эффективны в ближнем бою. Удар наносят верхней частью согнутого колена ноги. Такие удары коленями наносят снизу вверх и вперед или же снизу вверх и по кругу.



УДАРЫ НОГАМИ

Как уже говорилось ранее, удары ногами в тангсудо используются намного чаще, чем удары руками. Они составляют примерно 70-80 % всех ударов.

Названия ударов ногами в тангсудо аналогичны названиям в тэквондо: ап-чаги (прямой удар ногой), дольре-чаги (круговой удар ногой), дви-чаги (задний удар ногой), юп-чаги (боковой удар ногой), бит-чаги (обратный круговой удар ногой). Удары (вперед и назад) выполняют из стоек ки

ма джа сэ и чунгуль джа сэ. Важно отметить, что удар ногой вперед является для противника более неожиданным, чем удар ногой назад, и именно поэтому его гораздо сложнее блокировать.

В тангсудо удары ногами выполняют на верхнем (санг дан) и среднем (чун дан) уровнях. Целью удара в верхний уровень является голова противника, среднего — корпус (грудь, живот). Очень часто бойцы выполняют удары ногами в прыжках (и дан чаги).

В тангсудо изучают следующие связки ударов ногами:

1. *Ап-чаги, дольре-чаги, дви-чаги* (удары выполняются разными ногами).

2. *Дольре-чаги, и дан ап-чаги, дви-чаги.*

3. *Дольре-чаги, юп-чаги, дви-чаги.*

4. *Дольре-чаги, дви-чаги, и дан ап-чаги.*

5. *Юп-чаги, дви-чаги, дольре-чаги.*

6. *Юп-чаги, бит-чаги, дви-чаги.*

7. *Юп-чаги, ап-чаги, бит-чаги.*

8. *И дан ап-чаги, ап-чаги, бит-чаги.*

9. *Анесо пакеро-чаги, дольре-чаги, дви-чаги.*

10. *Анесо пакеро-чаги, юп-чаги, дви-чаги.*

Для ударов ногами часто применяется стойка ки ма джа сэ. В основном она используется начинающими бойцами для отработки блоков и ударов руками, но она удобна и для нанесения ударов ногами в спарринге. Ки ма джа сэ позволяет бойцу, стоящему к противнику боком, не опасаться его ударов. В этой стойке выполняются следующие удары ногами: дольре-чаги, юп-чаги, дви-чаги, бит-чаги. Причем выполнять их можно как выдвинутой вперед, так и отставленной назад ногой. Еще одной весьма распространенной стойкой, удобной для выполнения ударов ногами, является чунгуль джа сэ.

Ниже приведены названия ударов ногами в прыжке:

1. *Прямой удар ногой в прыжке — как и дан ап-чаги,*

2. *Боковой удар ногой в прыжке — как и дан юп-чаги,*

3. *Круговой удар в прыжке — как и дан дольре-чаги,*

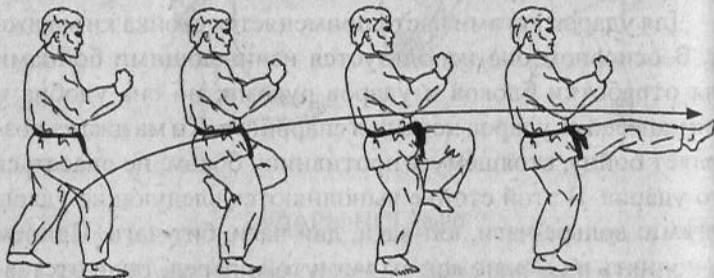
4. Обратный круговой удар ногой в прыжке — как и дан бит-чаги,

5. Задний удар ногой в прыжке — как и дан дви-чаги,

6. Двойной удар одной ногой — как дульбан-чаги.

Бойцам, освоившим технику ударов ногами, тангсудо дает огромное преимущество перед приверженцами других стилей восточных единоборств. Выступая против боксера или самбиста, боец тангсудо с уверенностью может рассчитывать на серьезное преимущество, так как в этих системах вовсе нет ударов ногами. Опираясь на собственный опыт, автор с уверенностью заявляет, что в спарринге, например, боксера с бойцом, знающим базовую технику тангсудо, победит последний. В бою он просто не подпустит боксера близко к себе, нанося ему удары ногами на разных уровнях.

Прямой удар ногой (ап-чаги). Удар наносят ногой, отставленной назад. Сначала ногу поднимают вверх, одновременно сгибая ее в колене. Затем ногу выносят вперед, нанося удар всей поверхностью стопы или пяткой. Ап-чаги выполняется на уровнях чун дан и санг дан.

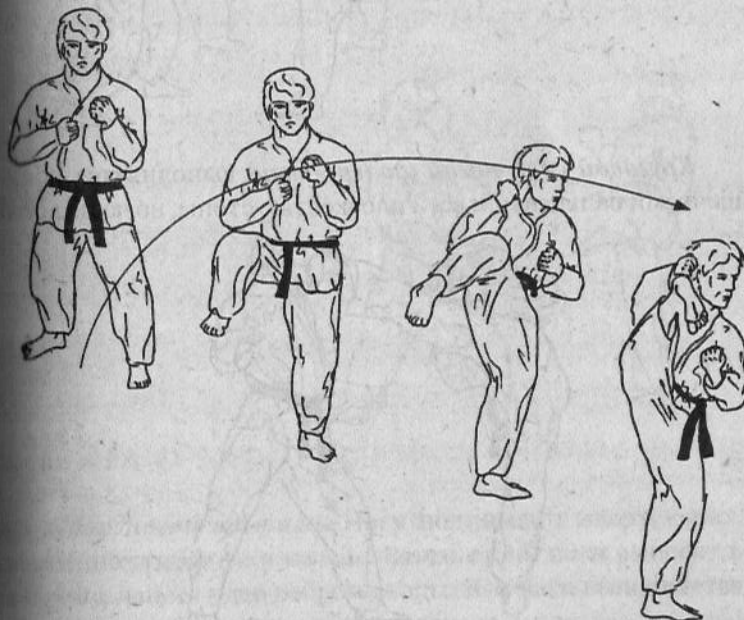


Удар ап-чаги, выполняемый с близкой дистанции.

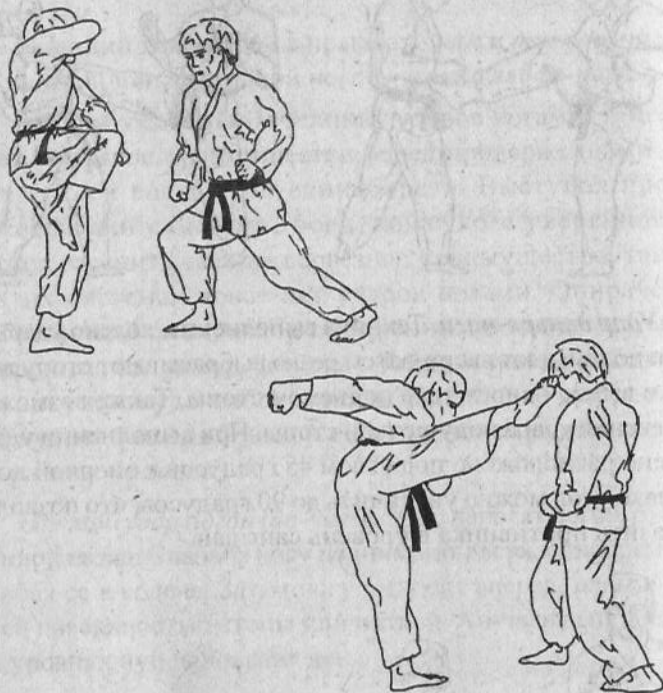
В тангсудо прямой удар ногой (ап-чаги) может выполняться как на средней, так и на короткой дистанции. Следует учитывать, что удар ап-чаги, выполняемый на короткой дистанции, значительно труднее поддается блокировке и потому более эффективен в бою.



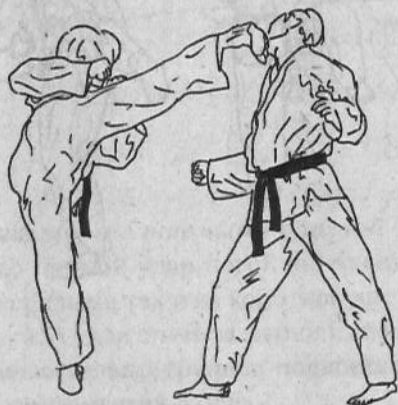
Удар дольре-чаги. Техника выполнения: колено ударной ноги поднимают вверх, затем резко выбрасывают стопу вперед и вверх, нанося удар подъемом стопы. Также возможно нанесение удара подушечкой стопы. При выполнении удара колено расположено под углом 45 градусов к опорной ноге. Однако угол можно увеличить до 90 градусов, что позволит поразить противника в уровень санг дан.



Удар дольре-чаги санг дан.

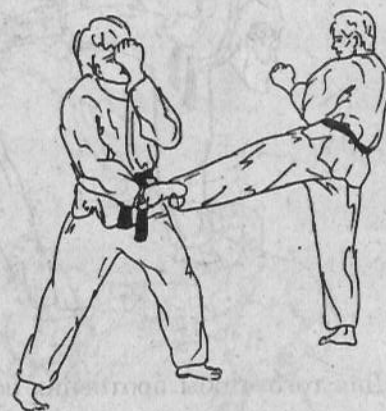


Круговой удар ногой (дольре-чаги) выполняется подушечками пальцев или всей плоскостью стопы, но чаще всего

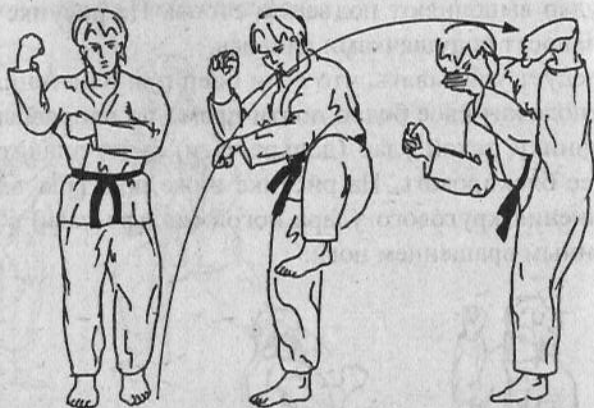


этот удар выполняют подъемом стопы. На рисунке выше удар наносят подушечками пальцев.

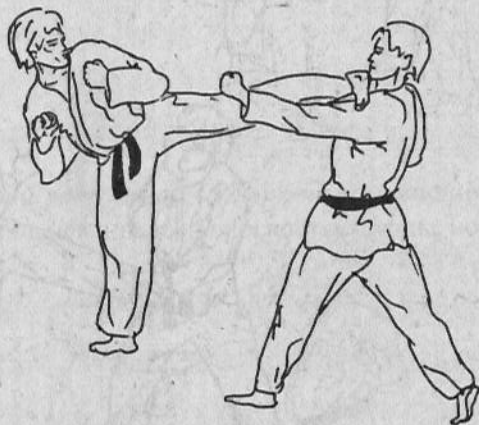
Следует учитывать, что если боец при нанесении удара расположит свое бедро почти прямо по направлению к противнику, такой удар (дольре-чаги) будет значительно труднее блокировать. На рисунке ниже показана техника выполнения кругового удара ногой (дольре-чаги) с одновременным вращением ноги.



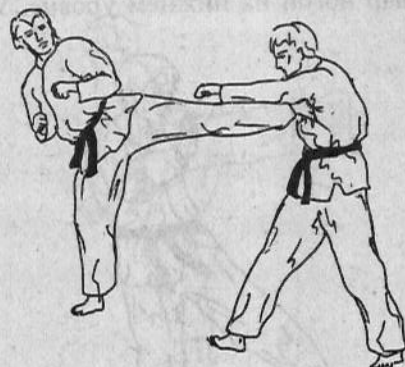
Удар ногой юп-чаги. Ногу поднимают вверх, одновременно сгибая ее в колене. Затем стопу ноги выносят в сторону, нанося удар ребром стопы. Юп-чаги выполняется на двух уровнях: чун дан и санг дан.



Боковой удар юп-чаги – один из самых распространенных ударов в тангсудо. Он достаточно эффективен, однако при неправильном исполнении легко блокируется. Блокировка такого удара входит в базовую технику тангсудо.



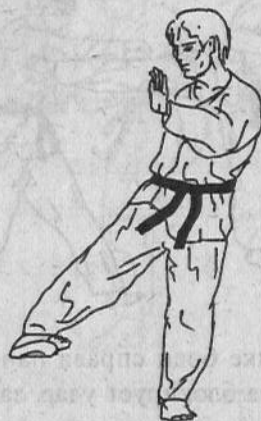
Для того чтобы противник не смог заблокировать удар юп-чаги, в завершающей стадии его выполнения бойцу необходимо слегка опустить колено бьющей ноги и нанести удар подобно заднему удару ногой. В начальной же стадии удара ногой вверх сначала поднимается колено, а затем уже в сторону выносятся стопа, нанося удар.



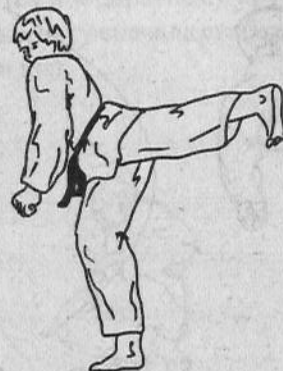
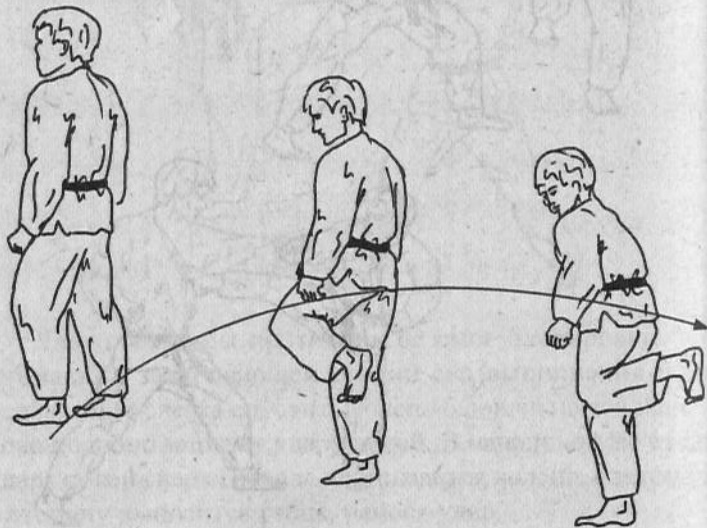
Ниже на рисунке боец справа наносит прямой удар кулаком. Боец слева блокирует удар, захватывая запястье противника, и наносит удар юп-чаги в корпус.



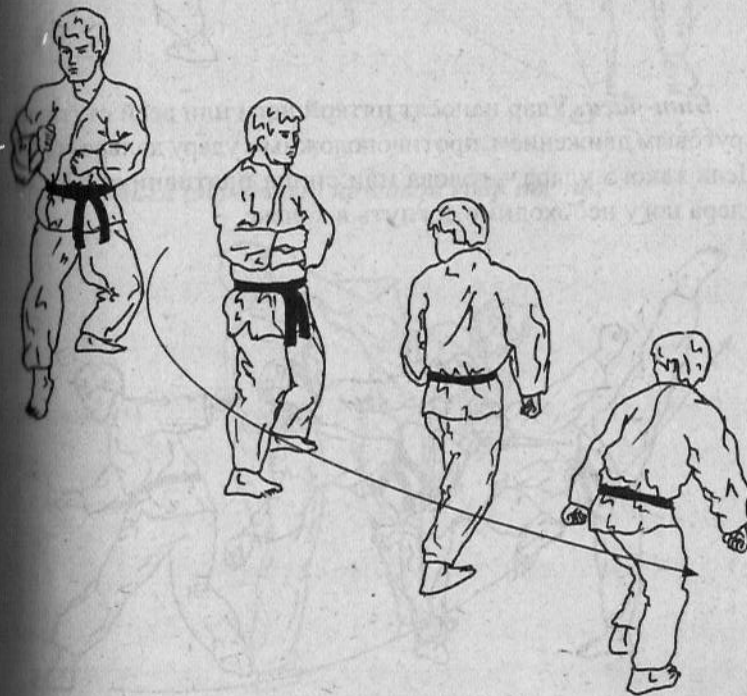
Боковой удар ногой на нижнем уровне. Удар наносят только стопой.

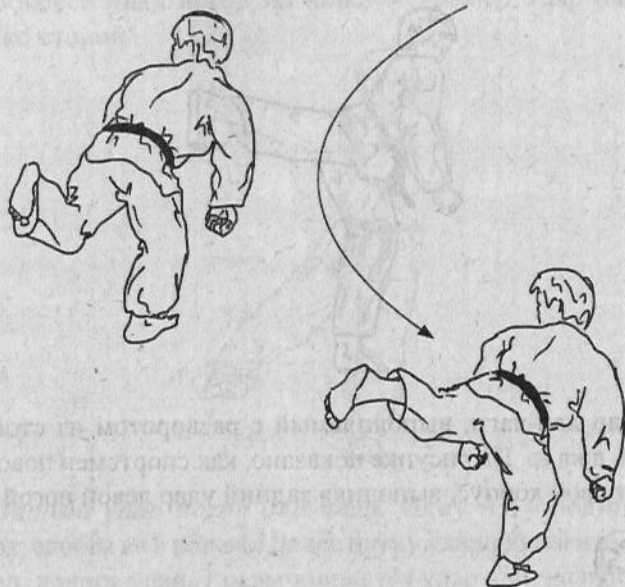


Задний удар ногой дви-чаги. Одну ногу поднимают вверх, сгибая ее в колене. Далее пятку ударной ноги выносят назад, нанося удар. Так выполняется удар дви-чаги без разворота корпуса, хотя намного чаще в тангсудо выполняют дви-чаги с разворотом. Удар выполняется на двух уровнях: чун дан и санг дан.

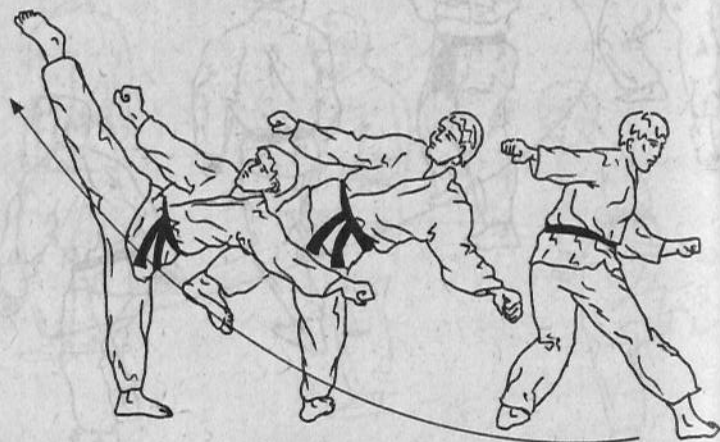


Удар дви-чаги, выполняемый с разворотом из стойки хугуль джа сэ. На рисунке показано, как спортсмен поворачивает свой корпус, выполняя задний удар левой ногой.

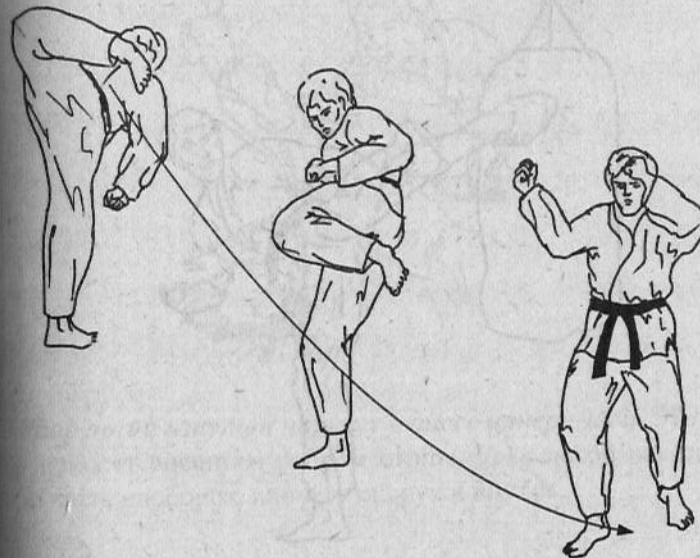




Бит-чаги. Удар наносят пяткой ноги или всей ступней круговым движением, противоположным удару дольре-чаги. Цель такого удара – голова или спина противника. После удара ногу необходимо согнуть в колене.



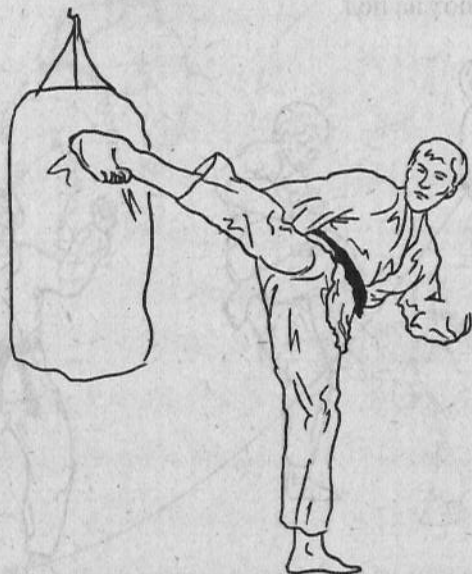
Это же относится и к обратному круговому удару. Как показано на рисунке, ногу сначала сгибают в колене, а лишь потом опускают на пол.



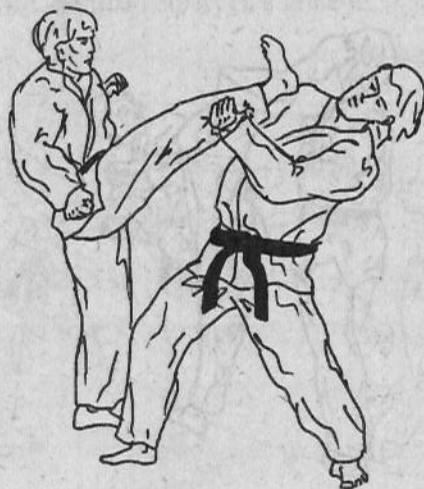
Бит-чаги (обратный круговой удар ногой).



Удар ногой бит-чаги (обратный круговой удар ногой), выполняемый по груше.



Удар пяткой ноги сверху вниз.

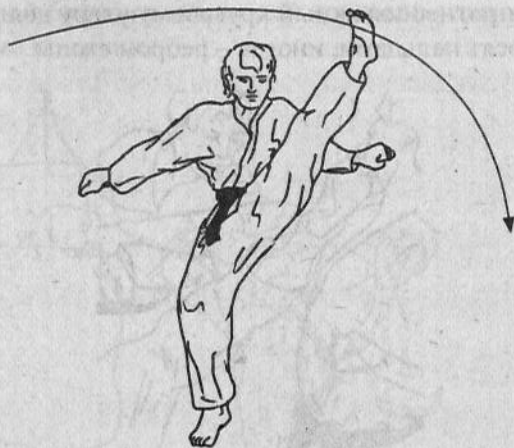


Удар, противоположный круговому удару дольре-чаги. Удар наносят пальцами, иногда – ребром стопы.

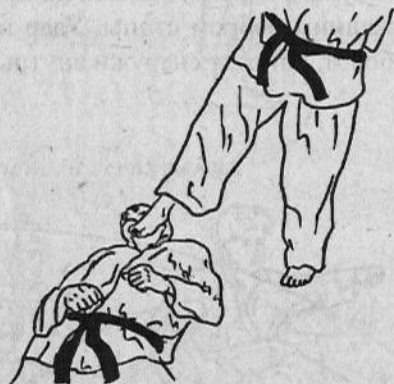


Удар ногой изнутри наружу – анесо пакеро чаги. Этот удар наносят внешним ребром стопы. Удар ногой пакесо анеро чаги, наоборот, наносят снаружи внутрь.





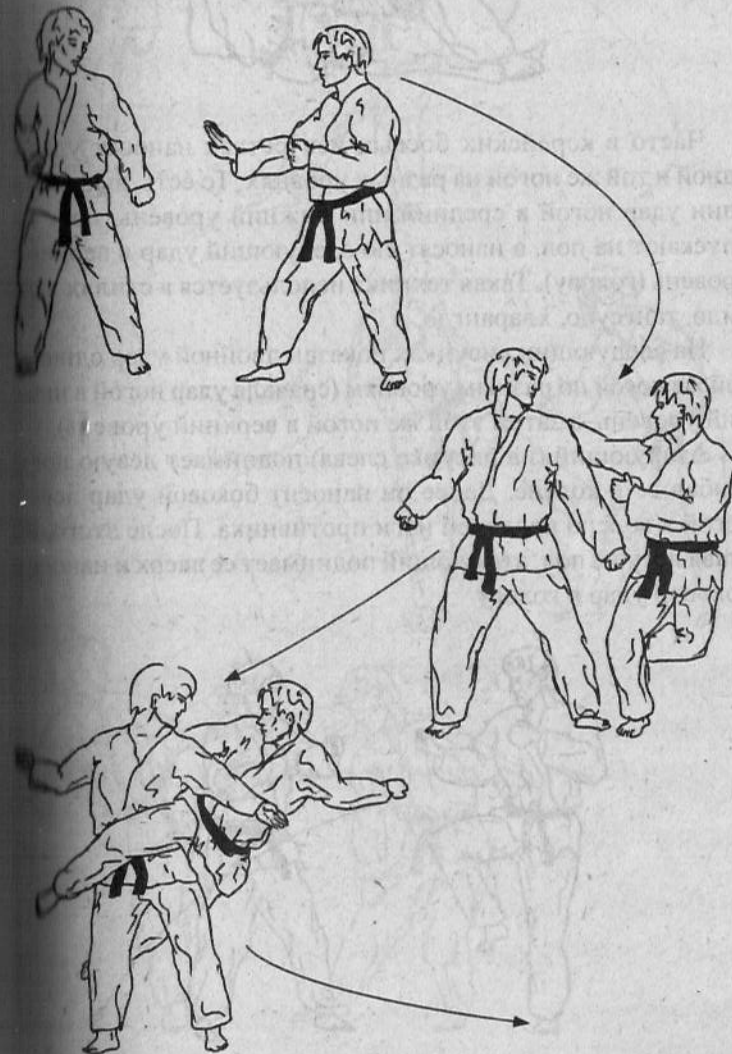
Добивающий удар стопой сверху вниз по голове противника.



В корейских боевых искусствах (хапкидо, тангсудо, хварангдо) очень распространены приемы, называемые «ножницами». Выполняются они обеими ногами. С помощью таких ударов противника обычно сбивают с ног, а затем уже добивают ногами.

Атакующий (справа на рисунке) подходит к противнику (слева на рисунке), поднимая левую ногу вверх. Правую руку он поднимает вверх, располагая ее у левого плеча противника. Затем атакующий подпрыгивает, обеими своими

ногами обхватывая область живота противника. Правую ногу он располагает снаружи, а левую — в районе спины противника. Правой рукой он держит его сзади за куртку. Падаая, атакующий увлекает противника за собой, а после броска — добивает ногой.

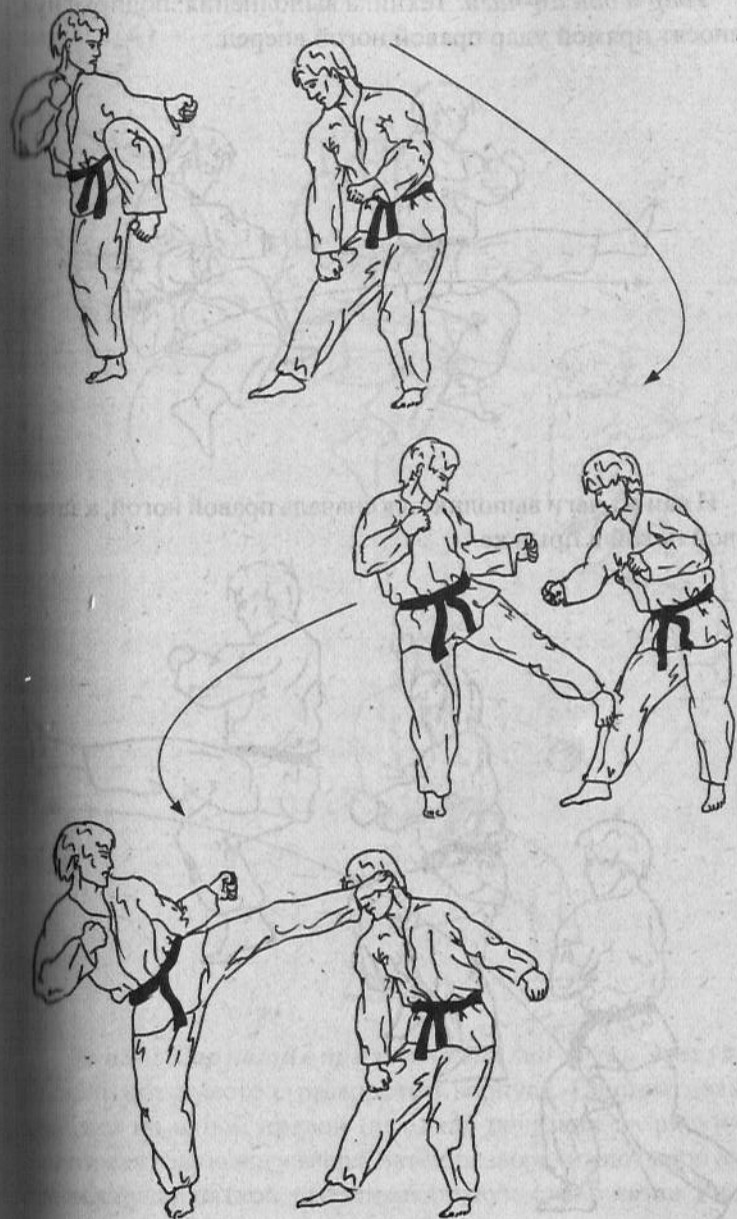
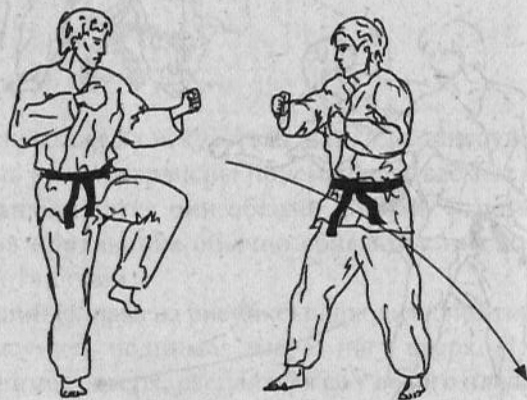




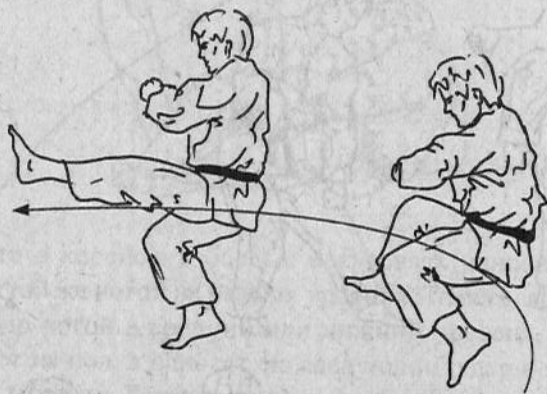
Часто в корейских боевых искусствах наносят удары одной и той же ногой на разных уровнях. То есть, выполняя один удар ногой в средний или нижний уровень, ногу не опускают на пол, а наносят ею следующий удар в верхний уровень (голову). Такая техника используется в стилях хапкидо, тангсудо, хварангдо.

На следующих рисунках показан двойной удар одной и той же ногой по разным уровням (сначала удар ногой в нижний уровень, а затем этой же ногой в верхний уровень).

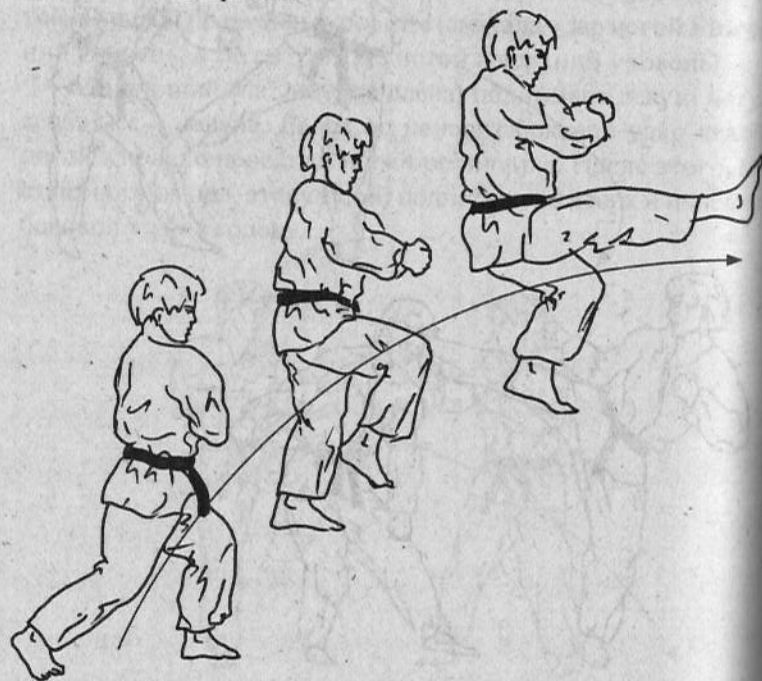
Атакующий (на рисунке слева) поднимает левую ногу, сгибая ее в колене. Далее он наносит боковой удар левой ногой в колено передней ноги противника. После этого, не ставя ногу на пол, атакующий поднимает ее вверх и наносит боковой удар в голову.



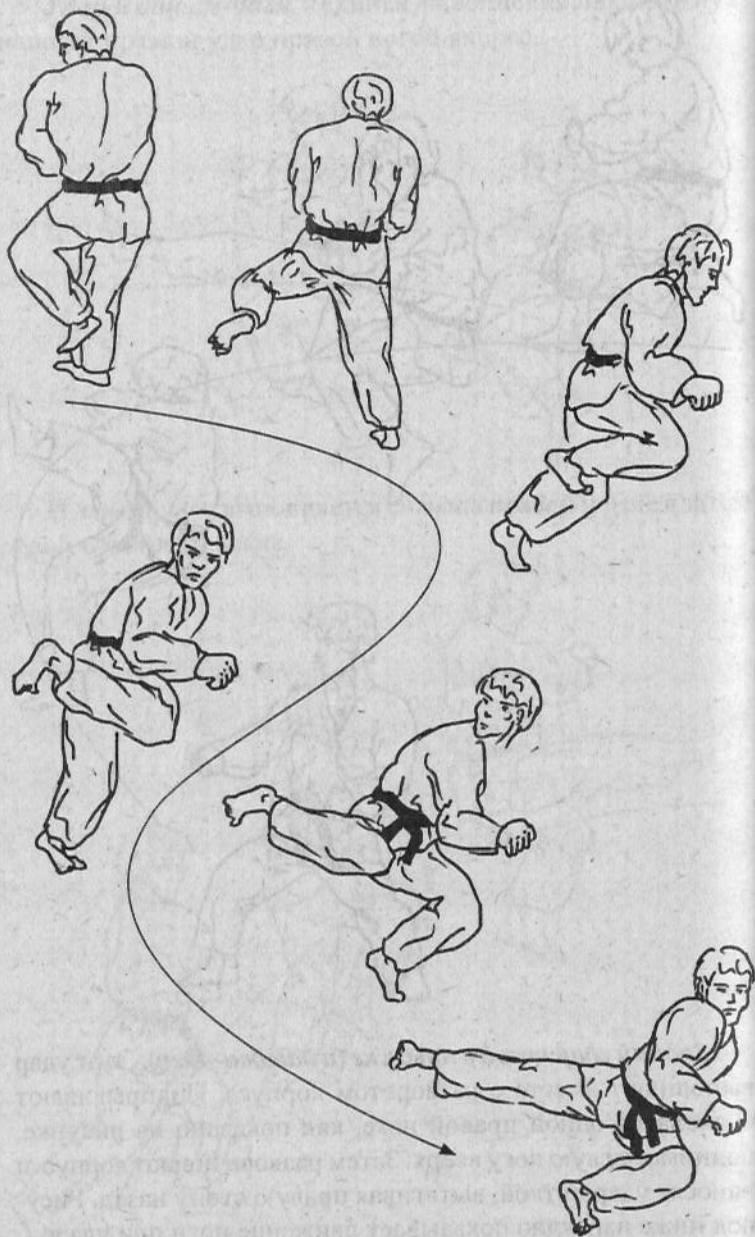
Удар и дан ап-чаги. Техника выполнения: подпрыгнув, наносят прямой удар правой ногой вперед.



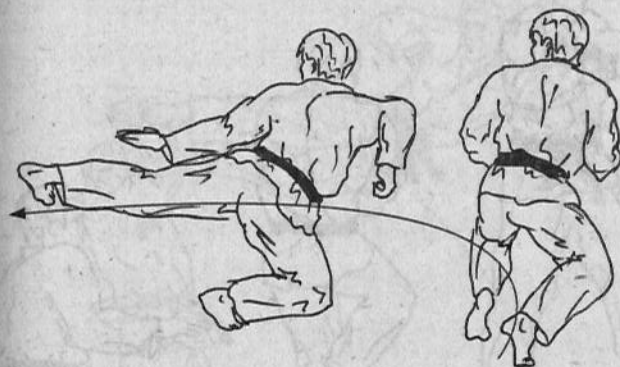
И дан ап-чаги выполняется сначала правой ногой, а затем левой ногой в прыжке.



Задний удар ногой в прыжке (и дан дви-чаги). Этот удар выполняют вместе с разворотом корпуса. Подпрыгивают сначала на одной правой ноге, как показано на рисунке, поднимая левую ногу вверх. Затем разворачивают корпус и наносят удар пяткой, вытягивая правую стопу назад. Рисунок ниже наглядно показывает движение ноги при ударе.



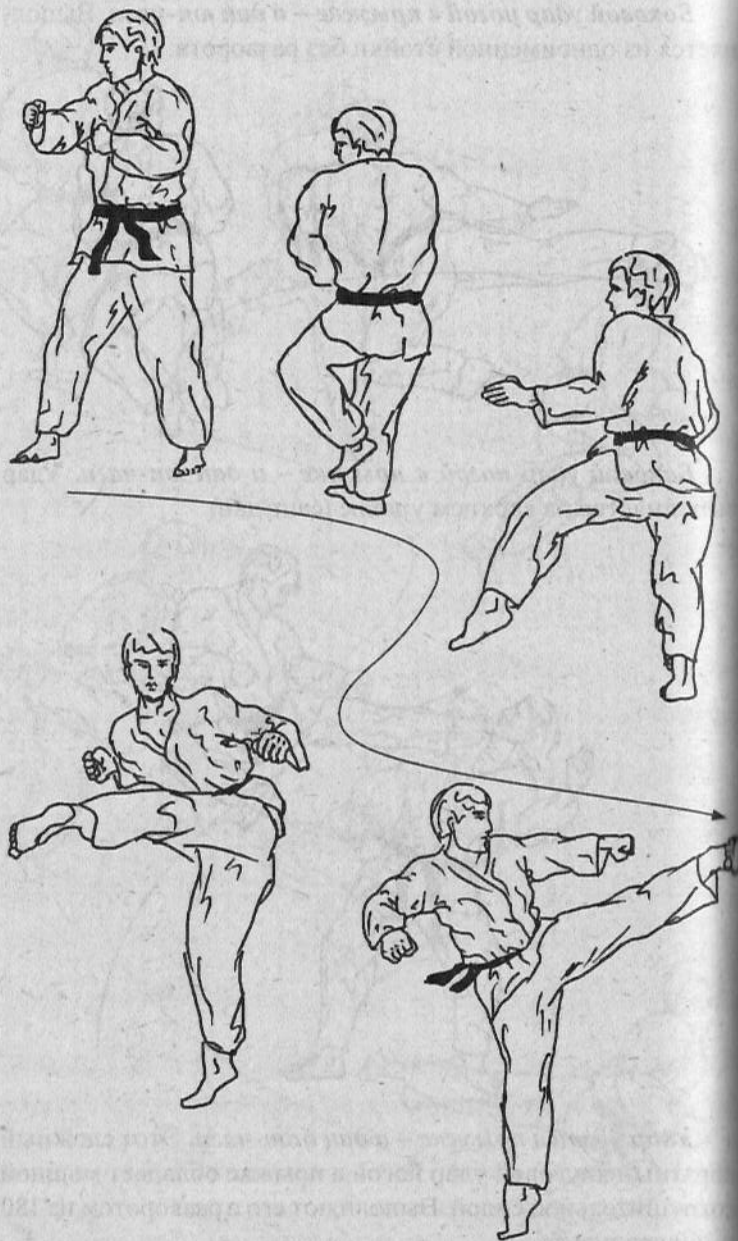
Боковой удар ногой в прыжке – и дан юп-чаги. Выполняется из одноименной стойки без разворота.



Боковой удар ногой в прыжке – и дан юп-чаги. Удар выполняется на верхнем уровне (санг дан).



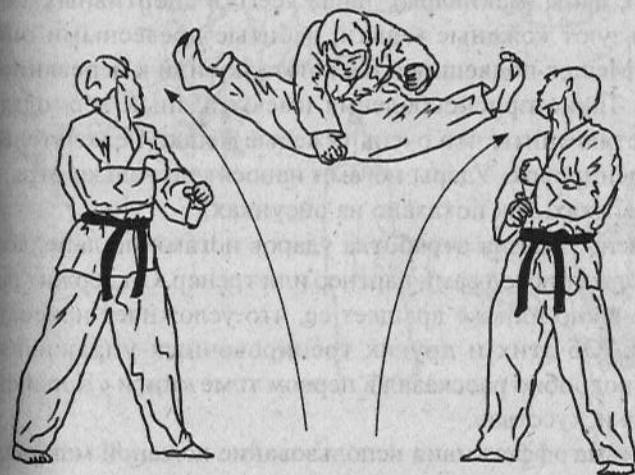
Удар ногой в прыжке – и дан бит-чаги. Этот сложный обратный круговой удар ногой в прыжке обладает мощной сокрушительной силой. Выполняют его с разворотом на 180 и 360 градусов.



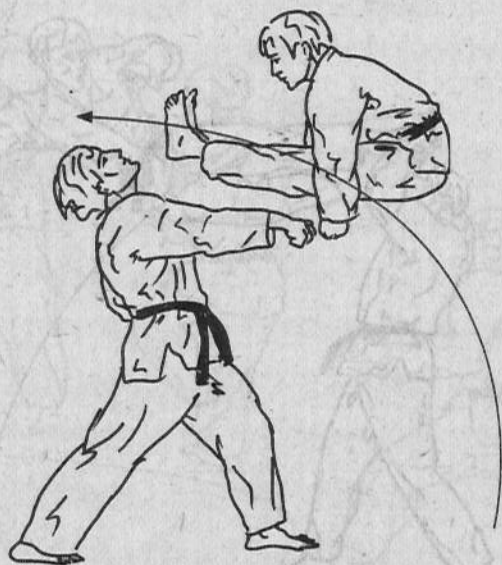
Боковой удар двумя ногами в прыжке.



Одновременные удары двумя ногами в стороны в прыжке.



Удар двумя ногами вперед, выполняемый в прыжке.



Для отработки нанесения ударов ногами целесообразно использовать специальные твердые предметы (кожаные мешки, лапы, макивары). Чаще всего в спортивных залах используют кожаные мешки, набитые древесными опилками. Мешок подвешивается к потолку или к деревянному брусу. Такие приспособления имеют разный вес, однако следует помнить, что очень тяжелые мешки нежелательны для тренировок. Удары ногами наносят не только стоя, но и в прыжках, как показано на рисунках.

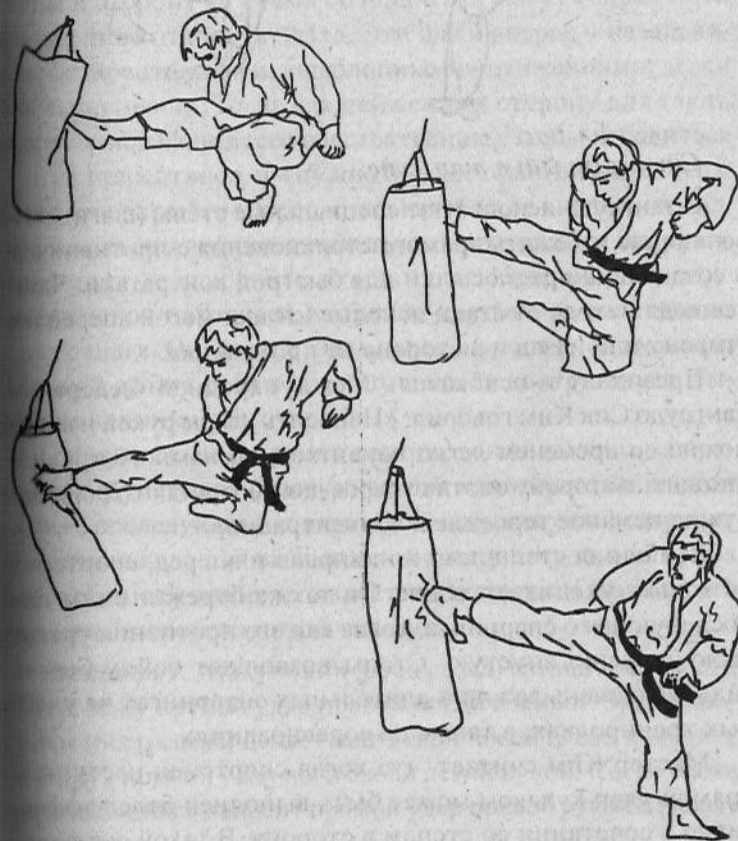
Очень полезна отработка ударов ногами по лапе, которую держит перед вами партнер или тренер. Он держит лапу неподвижно или же вращает ее, что усложняет нанесение ударов. Об этих и других тренировочных упражнениях автор подробно рассказал в первом томе книги «Корейские боевые искусства».

Весьма эффективно использование кожаной макивары. Прикрепив ее к стене, боец может отрабатывать удары во

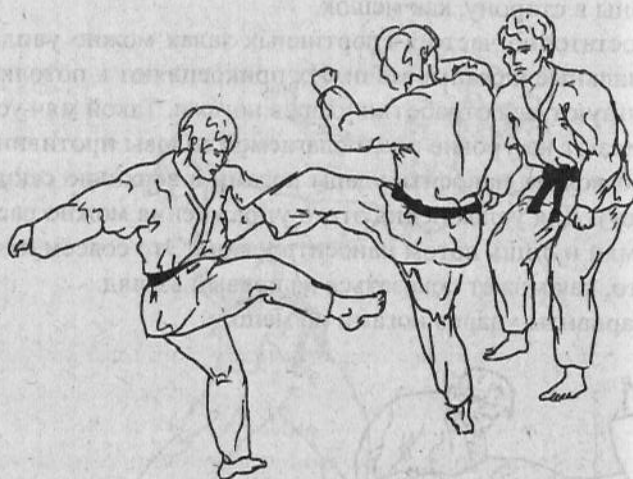
все уровни. При этом макивара не будет так болтаться из стороны в сторону, как мешок.

Достаточно часто в спортивных залах можно увидеть специальные кожаные мячи. Их прикрепляют к потолку и используют для отработки ударов ногами. Такой мяч устанавливают на уровне предполагаемой головы противника, что позволяет наносить удары ногами в верхнюю секцию (голову). Для усложнения этого упражнения можно раскачать мяч и лишь потом наносить удары. Это совсем не так просто, как может показаться на первый взгляд.

Варианты ударов ногами по мешку.



СПАРРИНГ В ТАНГСУДО



Степы (шаги) в тангсудо.

В тангсудо используют специальные степы (шаги), позволяющие избежать прямого столкновения с противником и создающие предпосылки для быстрой контратаки. Чаще всего для ухода от атаки используют шаг ногой вперед и в сторону или назад и в сторону от противника.

Президент и основатель Международной Федерации Тангсудо Сик Ким говорил: «Наносить удары рукой и ногой можно со временем легко научиться, но намного труднее отходить в сторону от этих ударов для контратаки. Для этого нужно немалое терпение и концентрация».

Выполняя степ влево или вправо и вперед, спортсмен не только уходит от атаки. Он также бережет силы для последующего спарринга, тогда как его противник тратит свою энергию впустую. Степы позволяют бойцу беречь силы, что очень важно в длительных спаррингах на учебных тренировках, а также на соревнованиях.

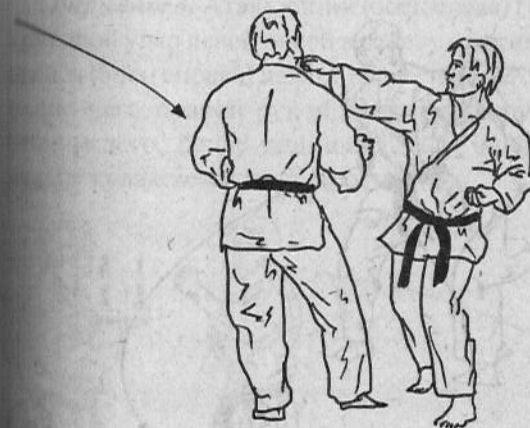
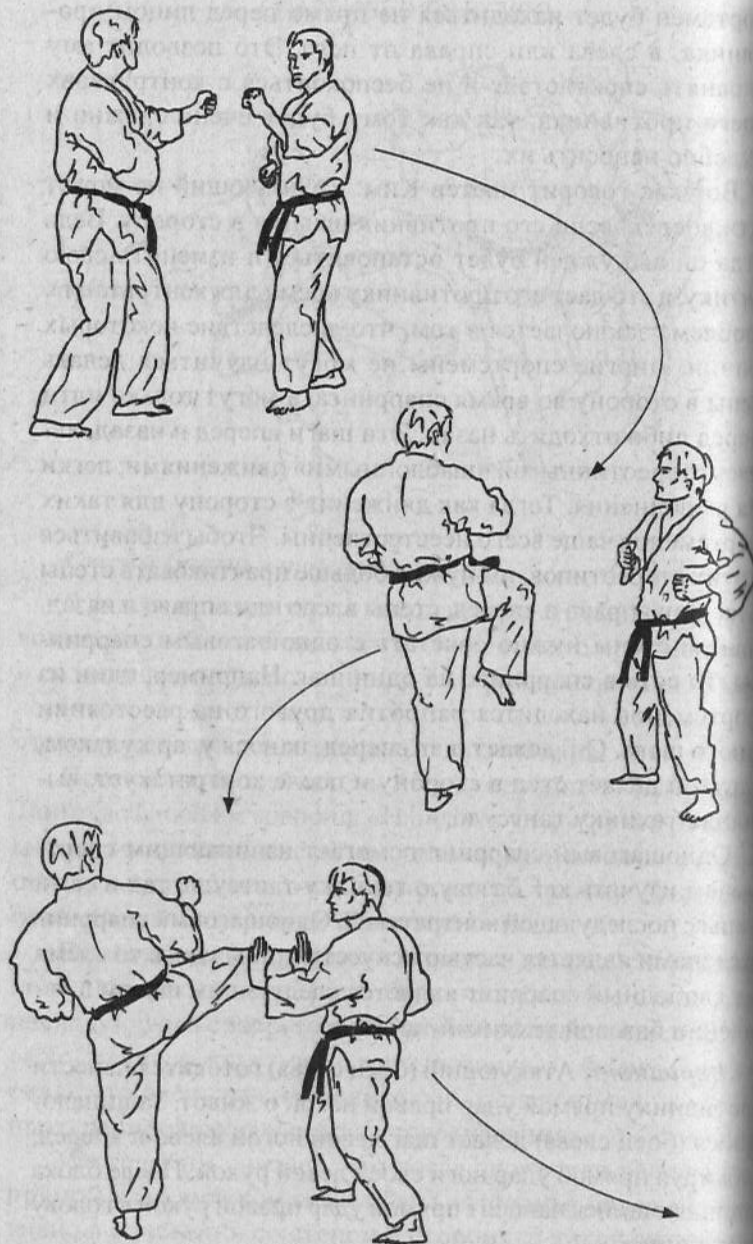
Мастер Ким считает, что когда спортсмен наступает, прямой удар кулаком может быть выполнен более эффективно в сочетании со степом в сторону. В такой ситуации

спортсмен будет находиться не прямо перед лицом противника, а слева или справа от него. Это позволит ему сохранять спокойствие и не беспокоиться о контрударах своего противника, так как тому будет очень сложно и неудобно наносить их.

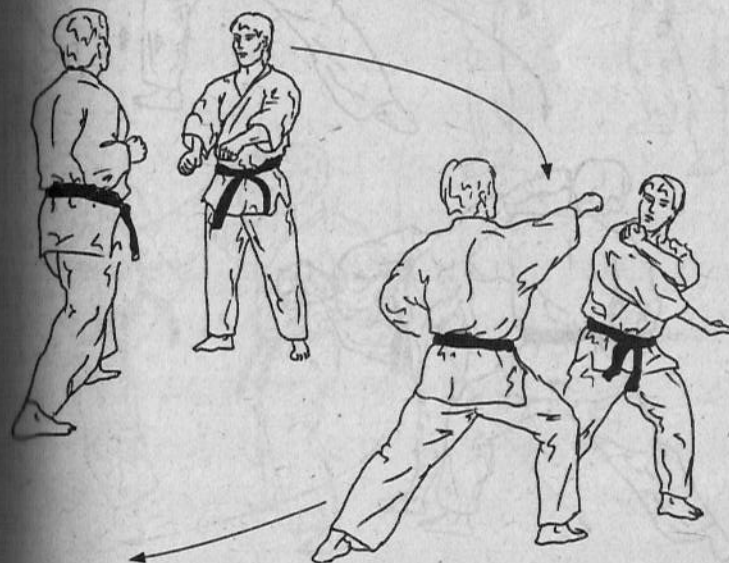
Вот как говорит мастер Ким: «Атакующий не может идти вперед, если его противник шагнул в сторону. Ведь тогда он вынужден будет остановиться и изменить свою тактику, а это даст его противнику время для контратаки». Проблема заключается в том, что, в следствие некоторых причин, многие спортсмены не могут научиться делать степы в сторону во время спарринга, а могут только идти вперед либо отходить назад. Эти шаги вперед и назад, являясь стереотипными, «шаблонными» движениями, легки для выполнения. Тогда как движения в сторону для таких спортсменов чаще всего неестественны. Чтобы избавиться от этих стереотипов, им нужно больше практиковать степы влево или вправо и вперед, степы влево или вправо и назад. Причем степы нужно сочетать с одношаговым спаррингом, то есть в спарринге на один шаг. Например, один из спортсменов находится напротив другого на расстоянии одного шага. Он делает шаг вперед, нанося удар кулаком, а другой делает степ в сторону и после контратакует, выполняя технику тангсудо.

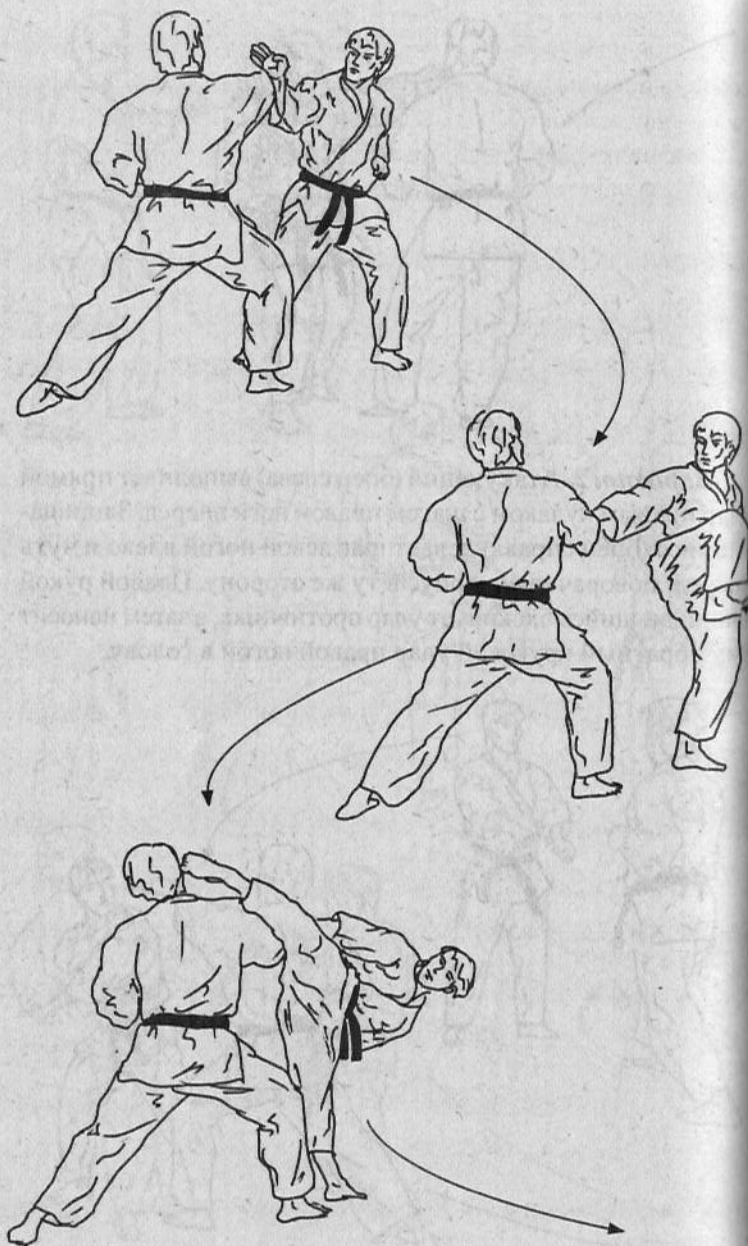
Одношаговый спарринг помогает начинающим спортсменам изучать как базовую технику тангсудо, так и сами степы с последующей контратакой. Одношаговый спарринг со степами является частью искусства тангсудо, в то время как свободный спарринг является следующим шагом в овладении базовой техникой тангсудо.

Вариант 1. Атакующий (боец слева) готовится нанести противнику прямой удар правой ногой в живот. Защищающийся (боец справа) делает шаг левой ногой влево и вперед, блокируя прямой удар ноги своей левой рукой. После блока защищающийся наносит прямой удар правой рукой в голову противника.

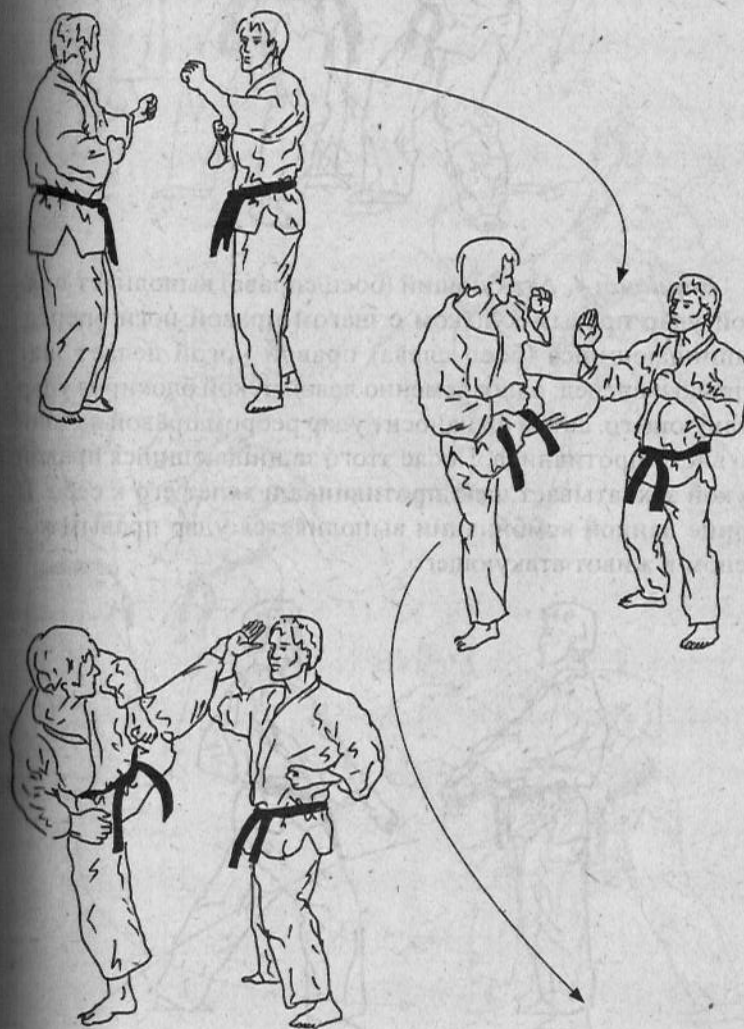


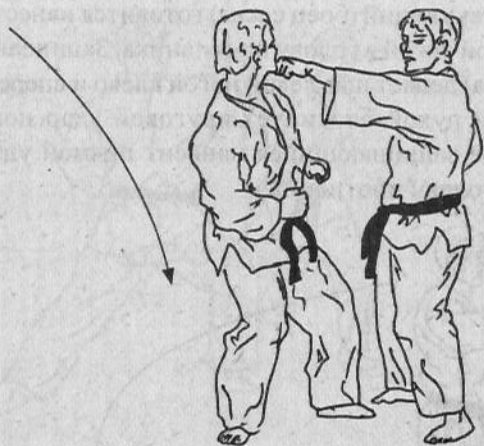
Вариант 2. Атакующий (боец слева) выполняет прямой удар правым кулаком с шагом правой ноги вперед. Защищающийся (боец справа) делает шаг левой ногой влево и чуть вперед, поворачивая корпус в ту же сторону. Правой рукой защищающийся блокирует удар противника, а затем наносит ему обратный круговой удар правой ногой в голову.



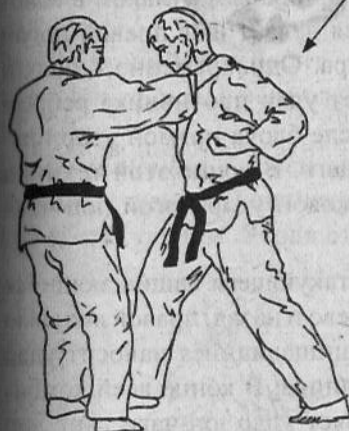
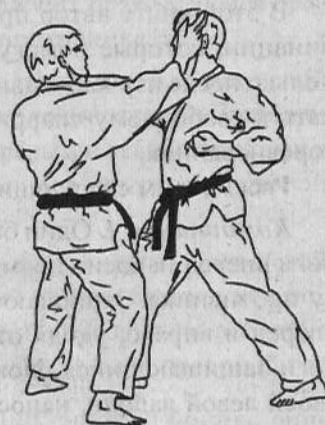


Вариант 3. Атакующий (боец слева) готовится нанести круговой удар левой ногой в голову противника. Защищающийся (боец справа) делает шаг левой ногой влево и вперед, после чего правой рукой блокирует круговой удар ноги атакующего. Далее защищающийся наносит прямой удар левым кулаком в голову противника.





Вариант 4. Атакующий (боец справа) выполняет прямой удар правым кулаком с шагом правой ноги вперед. Защищающийся (боец слева) правой ногой делает шаг вправо и вперед, одновременно левой рукой блокируя удар атакующего. Затем он наносит удар ребром правой ладони по виску противника. После этого защищающийся правой рукой захватывает шею противника и тянет его к себе. В конце данной комбинации выполняется удар правым коленом в живот атакующего.



УЧЕБНЫЕ КОМБИНАЦИИ (ИЛ СУ СИК)

Учебные комбинации необходимы для изучения базовой техники тангсудо, защиты и контратаки против одного противника. В таких учебных комбинациях оба противника стоят друг против друга на расстоянии одного шага (одношаговый спарринг). Один из них по заранее запланированной схеме наносит удар рукой или ногой, а его противник защищается, после чего контратакует также по заранее обговоренной схеме защиты и контратаки.

В этой книге автор приводит некоторые учебные комбинации, которые помогут освоить спарринг в тангсудо. Только после изучения данных комбинаций можно приступать к свободному спаррингу и участвовать в различных соревнованиях.

Рассмотрим следующие комбинации атаки и защиты.

Комбинация 1. Один боец (атакующий) с шагом правой ноги вперед наносит прямой удар правым кулаком в голову противника. Защищающийся делает шаг правой ногой вперед и вправо, уходя от удара. Одновременно с шагом ноги защищающийся блокирует удар противника ребром своей левой ладони, нанося после блока прямой удар правым кулаком в живот атакующего. В конце этой техники защищающийся выполняет боковой удар ногой (юп-чаги санг дан) в голову.

Комбинация 2. Тот же удар атакующего. Защищающийся делает шаг (степ) левой ногой влево и назад, правой ладонью блокируя удар. После этого защищающийся наносит удар правым локтем в живот противника. В конце всей комбинации защищающийся выполняет удар юп-чаги санг дан правой ногой в голову атакующего.

Комбинация 3. Противник выполняет тот же удар. Степ левой ногой влево и назад, правая ладонь блокирует удар. Защищающийся наносит удар правым локтем в голову или корпус противника. После одного удара правым локтем защищающийся поворачивает свой корпус влево, нанося удар

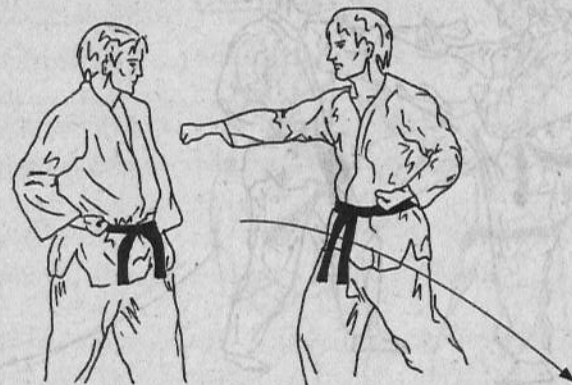
левым локтем в голову или корпус противника. Оба эти удара локтями должны быть выполнены максимально быстро, так как противник может успеть нанести опережающий удар в тот момент, когда защищающийся поворачивает корпус. В конце техники защищающийся наносит круговой удар правой ногой дольре-чаги санг дан в голову противника.

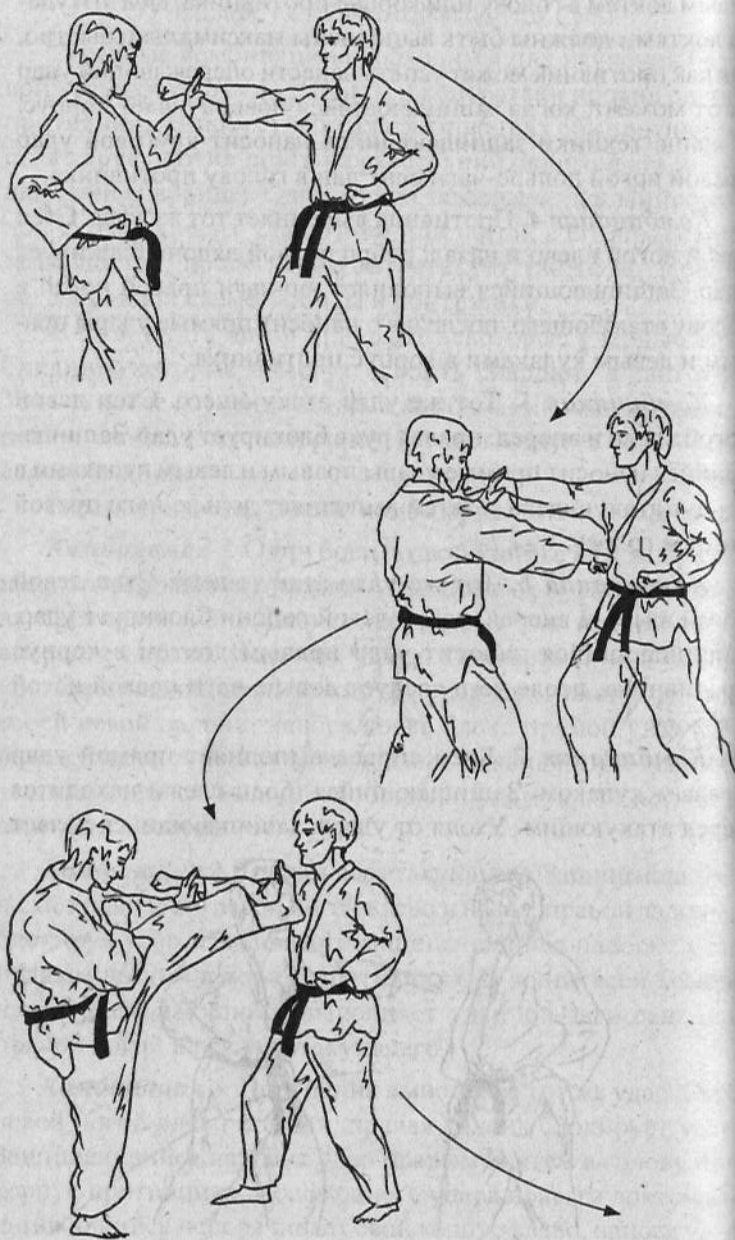
Комбинация 4. Противник выполняет тот же удар. Степ левой ногой влево и назад, ребро правой ладони блокирует удар. Защищающийся выполняет юп-чаги правой ногой в голову атакующего, после чего наносит прямые удары правым и левым кулаками в корпус противника.

Комбинация 5. Тот же удар атакующего. Степ левой ногой влево и вперед, правая рука блокирует удар. Защищающийся наносит прямые удары правым и левым кулаками в корпус атакующего, а затем выполняет дольре-чаги правой ногой в голову.

Комбинация 6. Тот же удар атакующего. Степ левой ногой влево и вперед, ребро левой ладони блокирует удар. Защищающийся наносит удар правым локтем в корпус противника, после чего следует дольре-чаги правой ногой в голову.

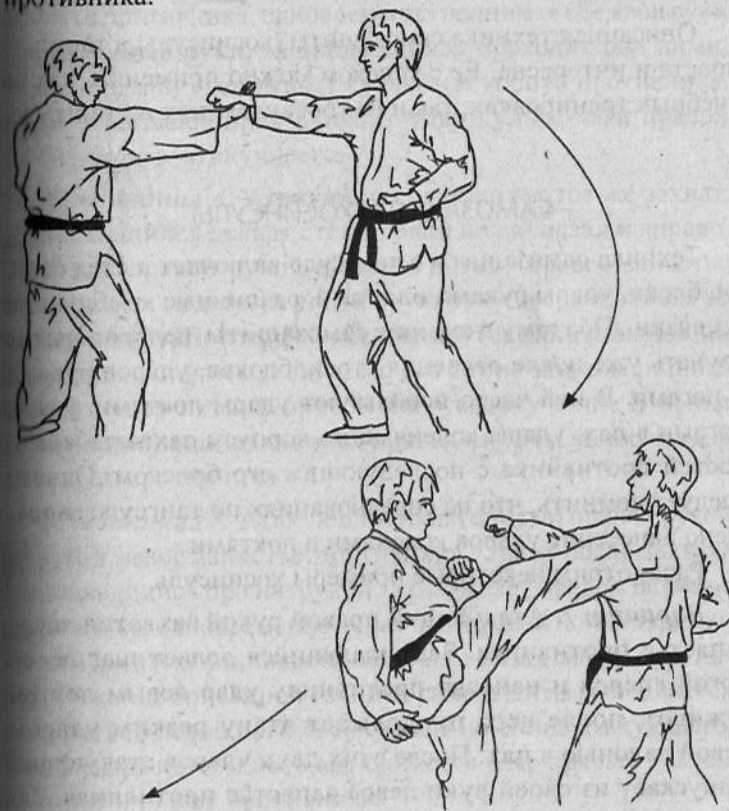
Комбинация 7. Боец справа выполняет прямой удар правым кулаком. Защищающийся (боец слева) находится перед атакующим. Уходя от удара, защищающийся делает





ступ правой ногой вперед и вправо. Одновременно боец слева ребром левой ладони блокирует удар противника. Затем он правым кулаком наносит ему прямой удар в живот. В конце этой связки защищающийся левой ногой выполняет удар по груди противника. Удар выполняется пяткой левой ноги сверху вниз.

Комбинация 8. Атакующий (боец справа) выполняет прямой удар правым кулаком в голову. Защищающийся (боец слева) ребром правой ладони блокирует удар противника. После удара правым локтем следует удар правой стопой снаружи внутрь по правому плечу противника. Сразу после этого следует еще один удар правым локтем в корпус противника.





Описанная техника самозащиты (хосинсуль) в тангсудо проста и интересна. Ее с успехом можно применять как на учебных тренировках, так и на соревнованиях по тангсудо.

САМОЗАЩИТА (ХОСИНСУЛЬ)

Техника самозащиты в тангсудо включает в себя стойки, блоки, удары руками и ногами, различные комбинации и связки. Поэтому технику самозащиты целесообразно изучать уже после освоения стоек, блоков, ударов руками и ногами. В ней часто используют удары локтями, удары ногами в пах, удары коленями по корпусу, захваты конечностей противника с последующим его броском. Однако следует помнить, что на соревнованиях по тангсудо запрещено нанесение ударов коленями и локтями.

Рассмотрим некоторые примеры хосинсуль.

Вариант 1. Атакующий правой рукой захватил левое запястье противника. Защищающийся делает шаг левой ногой вперед и наносит противнику удар левым локтем в живот, после чего продолжает атаку резким ударом левой ладонью в пах. После этих двух ударов атакующий выпускает из своей руки левое запястье противника. За-

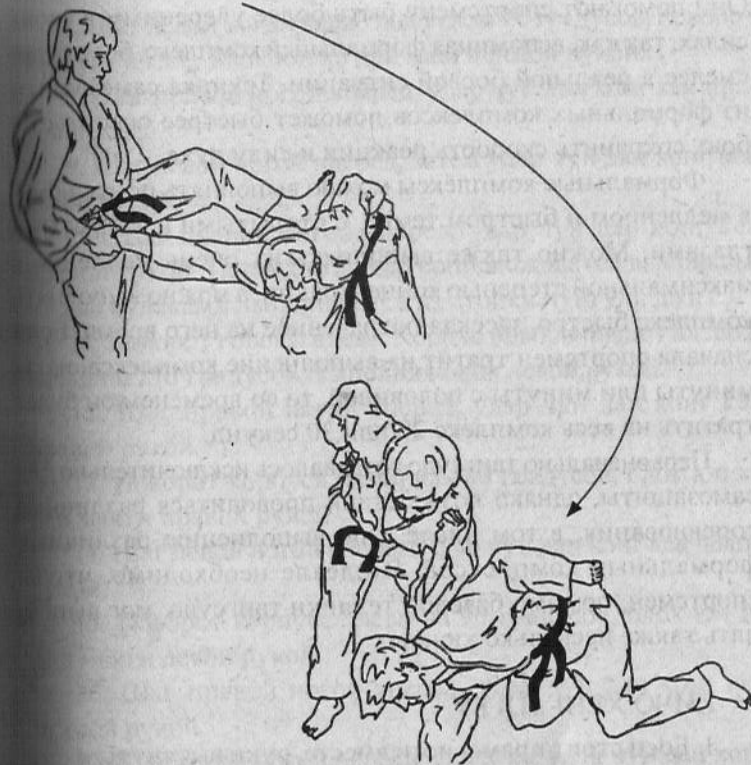
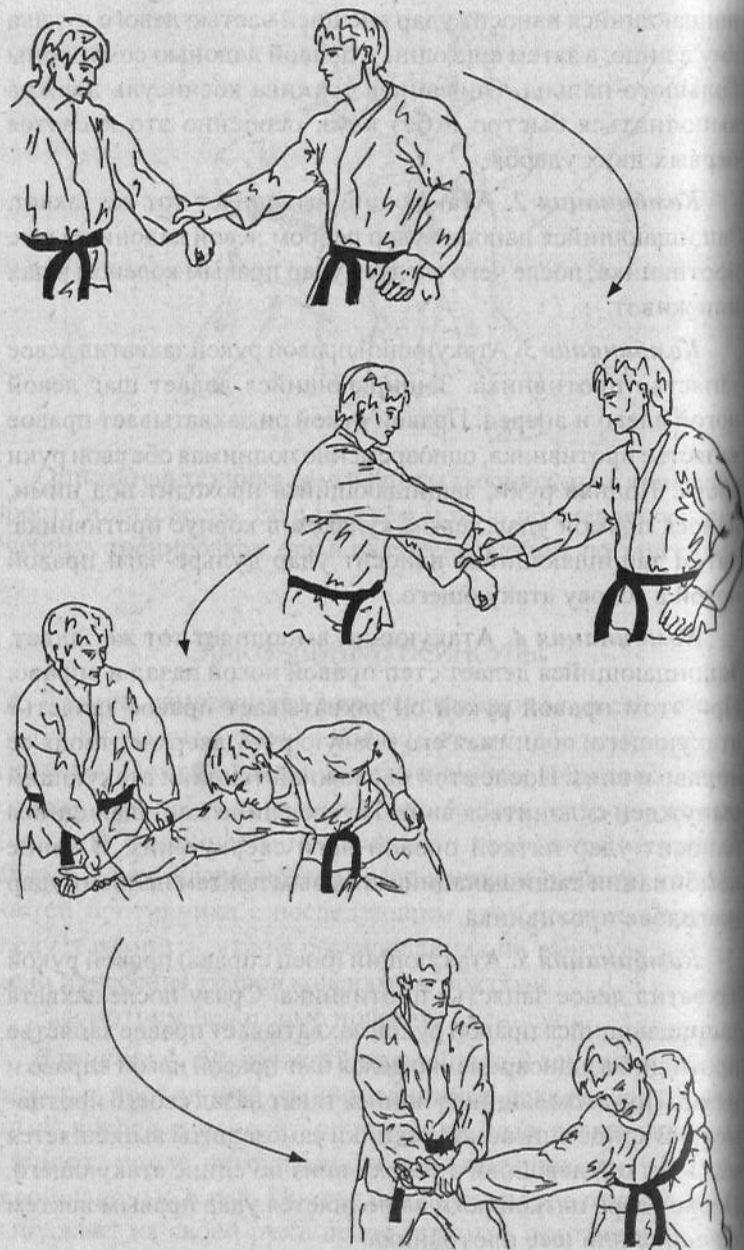
щищающийся наносит удар внешней частью левого кулака ему в лицо, а затем еще один — правой ладонью со стороны большого пальца. Описанная техника хосинсуль должна выполняться быстро и без пауз, особенно это касается первых двух ударов.

Комбинация 2. Атакующий выполняет тот же захват. Защищающийся наносит удар ребром левой ладони по шее противника, после чего следует удар правым коленом в пах или живот.

Комбинация 3. Атакующий правой рукой захватил левое запястье противника. Защищающийся делает шаг левой ногой влево и вперед. Правой рукой он захватывает правое запястье противника, одновременно поднимая обе свои руки вверх. Подняв руки, защищающийся проходит под ними, нанося прямой удар левым кулаком в корпус противника. Затем защищающийся наносит удар дульре-чаги правой ногой в голову атакующего.

Комбинация 4. Атакующий выполняет тот же захват. Защищающийся делает шаг правой ногой назад и вправо. При этом правой рукой он захватывает правое запястье атакующего, поднимая его правую руку вверх и отводя ее вправо и вниз. После этой несложной техники атакующий вынужден склониться вниз. По его спине защищающийся наносит удар пяткой правой ноги сверху вниз. В конце комбинации защищающийся правым локтем наносит удар по голове противника.

Комбинация 5. Атакующий (боец справа) правой рукой захватил левое запястье противника. Сразу после захвата защищающийся правой рукой захватывает правое запястье противника, одновременно делая шаг правой ногой вправо и назад. При этом защищающийся тянет назад своего противника. В конце описанной техники самозащиты выполняется удар пяткой левой ноги сверху вниз по спине атакующего. После удара пяткой ноги выполняется удар правым локтем по спине или шее противника.



ФОРМАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ (ХЮНЫ)

В тангсудо, как и в других стилях восточных единоборств (каратэ, тэквондо, ушу, вьетво-дао, хапкидо), есть свои формальные комплексы защиты и контратаки от воображаемого противника (или сразу от нескольких противников). Некоторые тренеры сейчас почему-то считают формальные комплексы бесполезными, полагая, что это только «балет». Но формальные комплексы учат спортсменов координации в пространстве, улучшают быстроту реакции и технику передвижений в стойках, развивают синхронность выполнения техники (блок и удар, удар и блок).

Они помогают спортсмену быть более уверенным в своих силах, так как, вспоминая формальный комплекс, боец будет смелее в реальной боевой ситуации. Техника самозащиты из формальных комплексов поможет быстрее освоиться в бою, сохранить скорость реакции и силу духа.

Формальные комплексы можно выполнять по-разному: в медленном и быстром темпе, с открытыми и закрытыми глазами. Можно также выполнять их очень медленно с максимальной степенью концентрации, а можно выполнять комплекс быстро, засекая потраченное на него время. Если сначала спортсмен тратит на выполнение комплекса около минуты или минуты с половиной, то со временем он будет тратить на весь комплекс 20 или 30 секунд.

Первоначально тангсудо создавалось исключительно для самозащиты, однако позже стали проводиться различные соревнования, в том числе и по выполнению различных формальных комплексов. В идеале необходимо, чтобы спортсмен, помимо базовой техники тангсудо, мог выполнять также несколько хюнов.

КИЧО ХЕНГ ИЛ БУ

1. Боец стоит прямо, ноги вместе, руки вытянуты и опущены с обеих сторон вдоль тела.
2. Левую ногу поднимают вверх, сгибая ее в колене, и делают шаг влево. Руки вытягивают вперед, располагая их перед корпусом.
3. Поворот головы и корпуса влево, шаг левой ногой влево и вперед. Стойка чунгуль джа сэ. Блок юп ха дан макги левой рукой.
4. Далее, делая шаг правой ногой вперед, правым кулаком наносят удар чун дан конг кек (прямой удар кулаком на среднем уровне). Стойка чунгуль джа сэ.
5. Поворот корпуса назад на 180 градусов, блок юп ха дан макги правой рукой.
6. Шаг левой ногой вперед, стойка чунгуль джа сэ. Удар чун дан конг кек левой рукой.

7. Шаг левой ногой влево под углом 90 градусов, поворот корпуса влево. Блок юп ха дан макги левой рукой.

8. Шаг правой ногой вперед, удар чун дан конг кек правой рукой.

9. Шаг левой ногой вперед, затем удар чун дан конг кек левой рукой.

10. Шаг правой ногой вперед, удар чун дан конг кек правой рукой. Последний удар сопровождается выкриком. Удары кулаками выполняются из стойки чунгуль джа сэ.

11. Поворот головы влево. Корпус поворачивают влево и назад на 270 градусов, выполняя блок левой рукой.

12. Шаг правой ногой вперед, удар чун дан конг кек правой рукой.

13. Поворот корпуса назад на 180 градусов, блок юп ха дан макги правой рукой.

14. Шаг левой ногой вперед, удар чун дан конг кек левой рукой.

15. Поворот корпуса влево на 90 градусов, блок юп ха дан макги левой рукой.

16. Шаг правой ногой вперед, удар чун дан конг кек правой рукой.

17. Шаг левой ногой вперед, сразу же удар чун дан конг кек левой рукой.

18. Шаг правой ногой вперед, удар чун дан конг кек правой рукой. Удар сопровождается выкриком.

19. Поворот головы и корпуса влево. Шаг левой ногой вперед, удар чун дан конг кек левой рукой.

20. Шаг правой ногой вперед, удар чун дан конг кек правой рукой.

21. Поворот головы вправо с одновременным поворотом корпуса вправо и назад. Затем следует блок юп ха дан макги правой рукой.

22. Шаг левой ногой вперед, затем удар чун дан конг кек левой рукой.

23. Шаг правой ногой вперед, удар чун дан конг кек правой рукой.

24. Поворот корпуса влево на 90 градусов. Обе ноги находятся на ширине плеч. Руки опущены вдоль тела, кулаки сжаты. В конце комплекса руки вытягивают вперед, не разжимая кулаков. Поклон. Окончание комплекса.

КИЧО ХЕНГ И БУ

1. Ноги стоят вместе, корпус прямой. Руки опущены вдоль тела. Левую ногу поднимают вверх, одновременно слегка сгибая ее в колене. Затем левую ногу ставят влево, после чего расстояние между ногами становится равным ширине плеч бойца. Руки вытягивают впереди корпуса.

2. Противник слева. Поворот головы и корпуса влево. Шаг левой ногой вперед, стойка чунгуль джа сэ. Блок юп ха дан макги левой рукой.

3. Шаг правой ногой вперед, стойка чунгуль джа сэ. Правым кулаком наносят удар чун дан конг кек вперед.

4. Поворот корпуса назад на 180 градусов, шаг правой ногой вперед. Стойка чунгуль джа сэ. Блок юп ха дан макги правой рукой.

5. Шаг левой ногой вперед, стойка чунгуль джа сэ. Удар левым кулаком чун дан конг кек вперед.

6. Поворот корпуса влево на 90 градусов, шаг левой ногой вперед, стойка чунгуль джа сэ. Блок левой рукой юп ха дан макги.

7. Шаг правой ногой вперед, стойка чунгуль джа сэ. Правой рукой блок санг дан макги.

8. Шаг левой ногой вперед, стойка чунгуль джа сэ.левой рукой блок санг дан макги.

9. Шаг правой ногой вперед, стойка чунгуль джа сэ. Правой рукой блок санг дан макги. Блок сопровождается выкриком. Затем боец делает небольшую паузу, после чего комплекс продолжается.

10. Поворот корпуса влево и назад на 270 градусов, стойка чунгуль джа сэ.

11. Шаг левой ногой вперед, одновременно левой рукой блок юп ха дан макги.

12. Шаг правой ногой вперед, стойка чунгуль джа сэ. Правым кулаком наносят удар чун дан конг кек. Поворот корпуса назад на 180 градусов, стойка чунгуль джа сэ. Шаг правой ногой вперед, правой рукой выполняют блок юп ха дан макги.

13. Шаг левой ногой вперед, стойка чунгуль джа сэ. Левым кулаком наносят удар чун дан конг кек вперед.

14. Поворот корпуса влево на 90 градусов, шаг левой ногой вперед.левой рукой блок юп ха дан макги.

15. Шаг правой ногой вперед, правой рукой блок санг дан макги.

16. Шаг левой ногой вперед, одновременно левой рукой блок санг дан макги.

17. Шаг правой ногой вперед, блок санг дан макги правой рукой. Блок сопровождается выкриком. Небольшая пауза после блока.

18. Поворот корпуса влево и назад на 270 градусов, шаг левой ногой вперед.левой рукой блок юп ха дан макги.

19. Шаг правой ногой вперед, удар чун дан конг кек правым кулаком.

20. Поворот корпуса вправо и назад на 180 градусов, шаг правой ногой вперед. Правой рукой выполняют блок юп ха дан макги.

21. Шаг левой ногой вперед, одновременно удар чун дан конг кек левым кулаком.

22. Поворот корпуса влево и назад. Обе ноги находятся на ширине плеч. Руки вытягивают вперед перед корпусом, кулаки сжаты. Ноги ставят вместе. Поклон. Окончание комплекса.

КИЧО ХЕНГ САМ БУ

1. Начальное положение — ноги вместе, корпус прямой. Руки вытянуты с обеих сторон вдоль тела. Левую ногу поднимают вверх, чуть сгибая в колене, затем ставят ее влево на ширину плеч. Оба кулака вытягивают вперед и располагают перед корпусом.

2. Поворот головы влево. Сразу же вслед за этим корпус поворачивают влево, делая шаг левой ногой вперед. Стойка чунгуль джа сэ.левой рукой выполняют блок юп макги.

3. Шаг правой ногой вперед, та же стойка. Правым кулаком наносят удар чун дан конг кек вперед.

4. Поворот корпуса вправо и назад, правой рукой выполняют блок юп макги.

5. Шаг левой ногой вперед, левым кулаком выполняют удар чун дан конг кек вперед.

6. Шаг правой ногой вперед, стойка ки ма джа сэ. Правым кулаком наносят удар чун дан конг кек вперед.

7. Шаг левой ногой вперед, та же стойка. Левым кулаком наносят удар чун дан конг кек вперед.

8. Шаг правой ногой вперед, та же стойка. Правым кулаком наносят удар чун дан конг кек вперед. Удар сопровождается выкриком.

9. Поворот корпуса влево и назад, шаг левой ногой вперед. Стойка чунгуль джа сэ.левой рукой выполняют блок юп макги.

10. Шаг правой ногой вперед, та же стойка. Правым кулаком выполняют удар чун дан конг кек вперед.

11. Поворот корпуса вправо и назад, стойка хугуль джа сэ. Правой рукой выполняют блок юп макги.

12. Шаг левой ногой вперед, та же стойка. Левым кулаком выполняют удар чун дан конг кек вперед.

13. Поворот корпуса влево на 90 градусов, та же стойка. Шаг левой ногой вперед, левой рукой выполняют блок юп макги.

14. Шаг правой ногой вперед, стойка ки ма джа сэ. Правым кулаком выполняют удар чун дан конг кек вперед.

15. Шаг левой ногой вперед, та же стойка. Левым кулаком выполняют удар чун дан конг кек вперед.

16. Шаг правой ногой вперед, стойка та же. Правым кулаком выполняют удар чун дан конг кек вперед.

17. Поворот корпуса влево и назад. Шаг левой ногой вперед, стойка хугуль джа сэ.левой рукой блок юп макги.

18. Шаг правой ногой вперед. Правым кулаком выполняют удар чун дан конг кек вперед.

19. Поворот корпуса на 180 градусов вправо и назад, стойка хугуль джа сэ. Шаг правой ногой вперед, правой рукой выполняют блок юп макги.

20. Шаг левой ногой вперед, левым кулаком выполняют удар вперед чун дан конг кек.

21. Шаг левой ногой назад, обе ноги находятся на ширине плеч. Кулаки вытянуты вперед перед корпусом.

22. Левая нога делает шаг к правой ноге, обе ноги вместе. Поклон. Окончание комплекса.

При описании формальных комплексов (хюнов) в тангсудо автор вынужден упомянуть, что они очень похожи на ката каратэ. Имеется в виду пьонг 1-5 и т. д. Первоначально была версия о том, что мастер тангсудо Хван Ки, развивший современное тангсудо, привез хюны из Китая. Во всяком случае, так долгое время утверждал он сам и все его соратники. Но позднее, в своей последней книге «История Мудуккван», опубликованной в 1995 году, Дван Ки сам признался, что он не привез хюны из Китая. Как писал Хван Ки, он создал хюны тангсудо после чтения японских книг по каратэ в библиотеке железнодорожной станции Сеула, где он работал в 1939 году. Скорее всего, одной из этих книг была книга Г. Фунакоси «Рюкю кэмпо каратэ». По этой причине многие хюны тангсудо (в частности, пьонг ан хюны, хенг и т. д.) очень похожи или же совершенно идентичны ката каратэ (хэян 1-5, тэкки 1-3). Автор упоминает об этом событии на страницах данной книги для того чтобы у читателя не сложилось неправильное мнение о том, почему в книге по корейским боевым искусствам описываются формальные ката каратэ.

ПЬОНГ АН ЧЕДАН

1. Обе ноги вместе, корпус прямой. Руки вытянуты с обеих сторон вдоль тела. Левую ногу поднимают вверх, чуть сгибая ее в колене. Шаг левой ногой влево, ноги на ширине плеч. Кулаки вытянуты вперед перед корпусом.

2. Поворот головы и корпуса влево, шаг левой ногой вперед. Стойка чунгуль джа сэ.левой рукой выполняют блок юп ха дан макги.

3. Шаг правой ногой вперед, та же стойка. Правым кулаком наносят удар чун дан конг кек вперед.

4. Поворот корпуса вправо и назад на 180 градусов, шаг правой ногой вперед. Правой рукой выполняют блок юп ха дан макги.

5. Шаг правой ногой назад к левой ноге с одновременным выполнением удара основанием правого кулака сверху вниз. Это движение можно рассматривать, как освобождение от захвата плеча. После предполагаемого захвата плеча захваченную руку поднимают вверх. Затем кулак этой руки опускают вниз и наносят удар его основанием по плечу противника.

6. Шаг левой ногой вперед, та же стойка. Левым кулаком наносят удар вперед чун дан конг кек.

7. Поворот корпуса влево на 90 градусов, шаг левой ногой вперед. Стойка та же.левой рукой выполняют блок юп ха дан макги, после чего той же рукой выполняют блок санг дан су до макги.

8. Шаг правой ногой вперед, та же стойка. Блок правой рукой санг дан макги.

9. Шаг левой ногой вперед, тот же блок левой рукой.

10. Шаг правой ногой вперед, тот же блок правой рукой. Выкрик.

11. Поворот корпуса влево и назад, шаг левой ногой вперед. Та же стойка.левой рукой выполняют блок юп ха дан макги.

12. Шаг правой ногой вперед, та же стойка. Правым кулаком выполняют удар чун дан конг кек вперед.

13. Поворот корпуса вправо и назад, шаг правой ногой вперед. Правой рукой выполняют блок юп ха дан макги.

14. Шаг левой ногой вперед, левым кулаком выполняют удар чун дан конг кек вперед.

15. Поворот корпуса влево на 90 градусов, шаг левой

ногой вперед.левой рукой выполняют блок юп ха дан макги.

16. Шаг правой ногой вперед, правым кулаком выполняют удар чун дан конг кек.

17. Шаг левой ногой вперед, тот же удар левым кулаком.

18. Шаг правой ногой вперед, тот же удар правым кулаком. Выкрик.

19. Поворот корпуса влево и назад, шаг левой ногой вперед. Блок левой рукой санг дан су до макги.

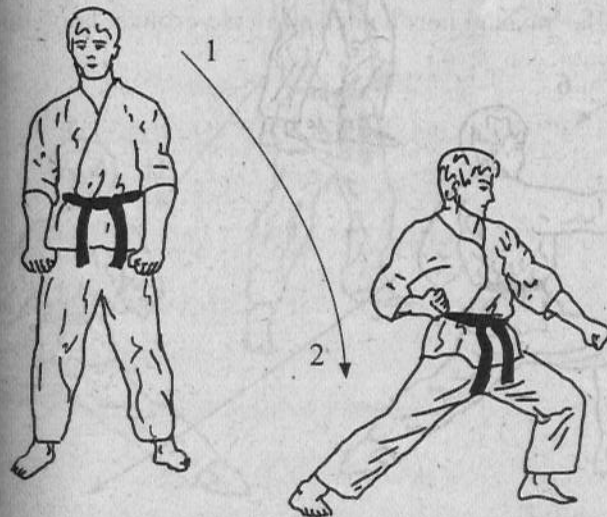
20. Шаг правой ногой вперед и вправо, тот же блок правой рукой.

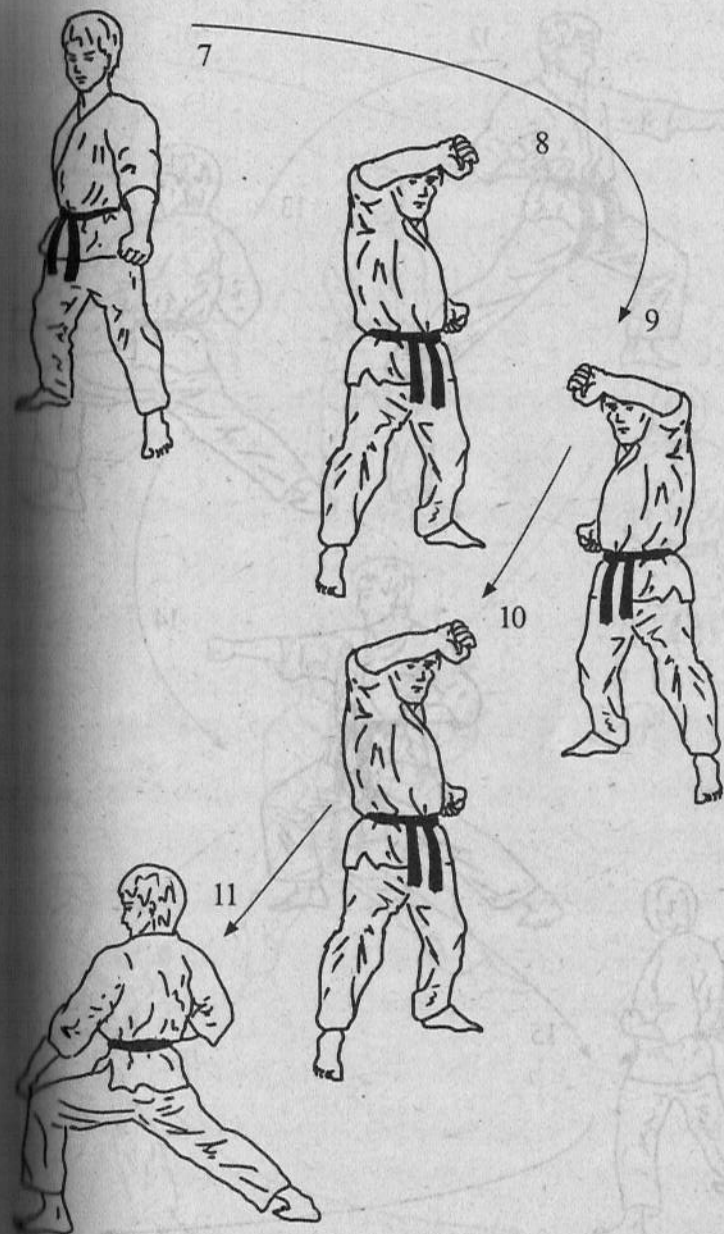
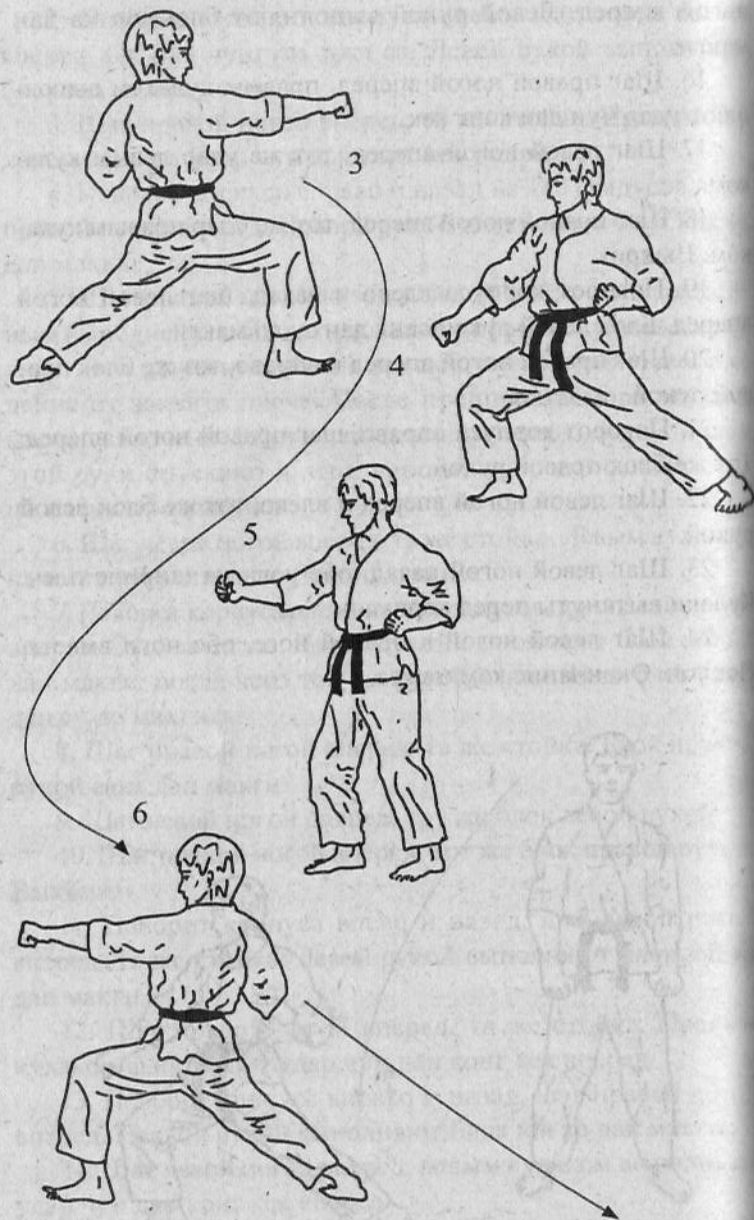
21. Поворот корпуса вправо, шаг правой ногой вперед. Тот же блок правой рукой.

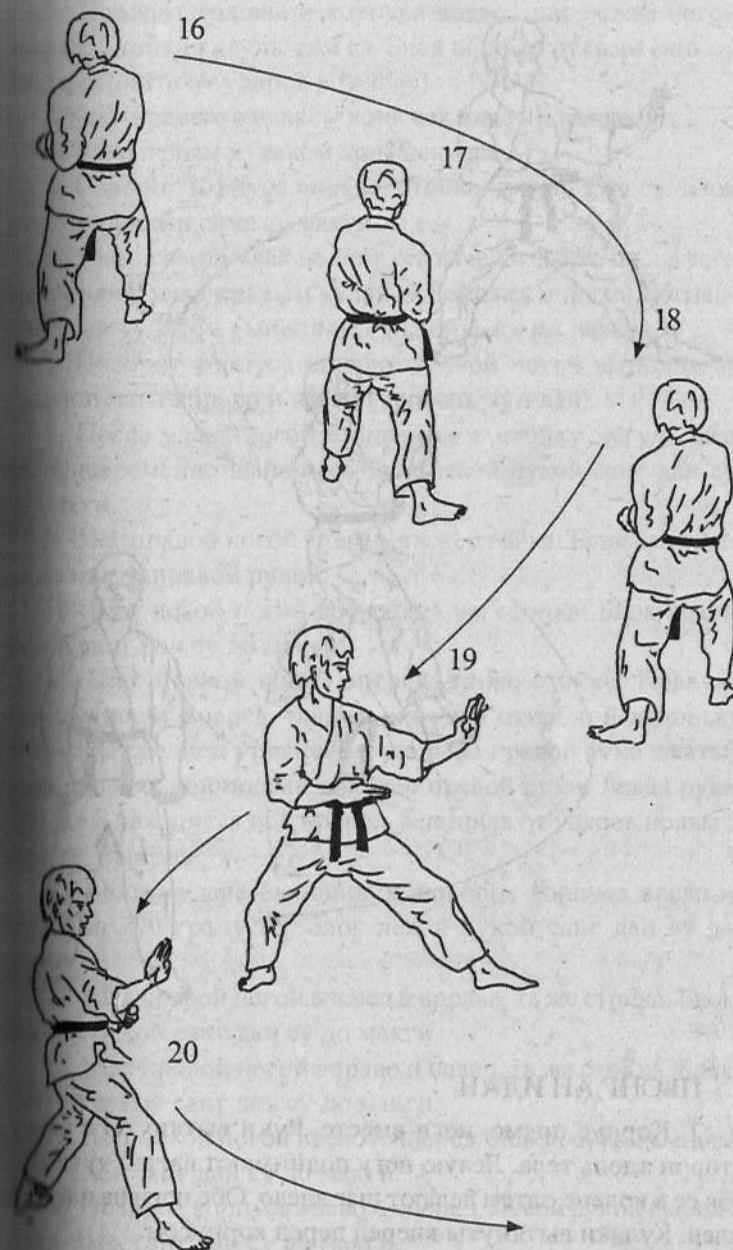
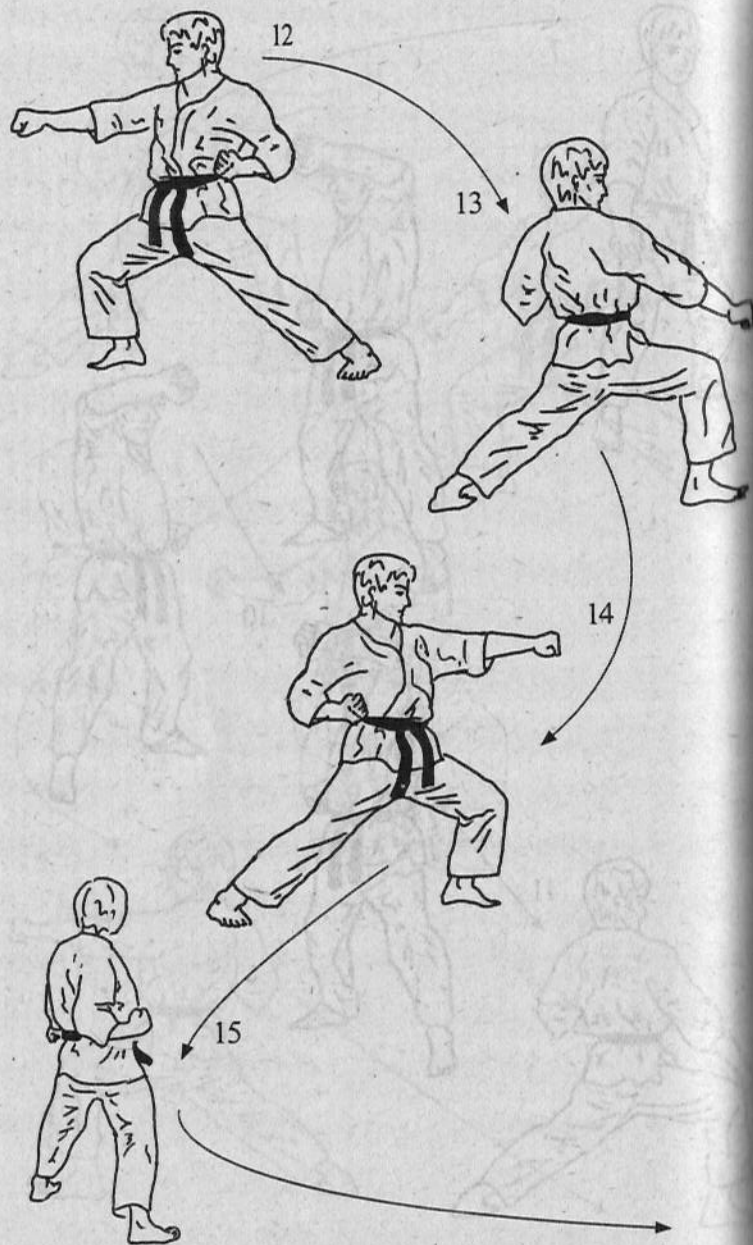
22. Шаг левой ногой вперед и влево, тот же блок левой рукой.

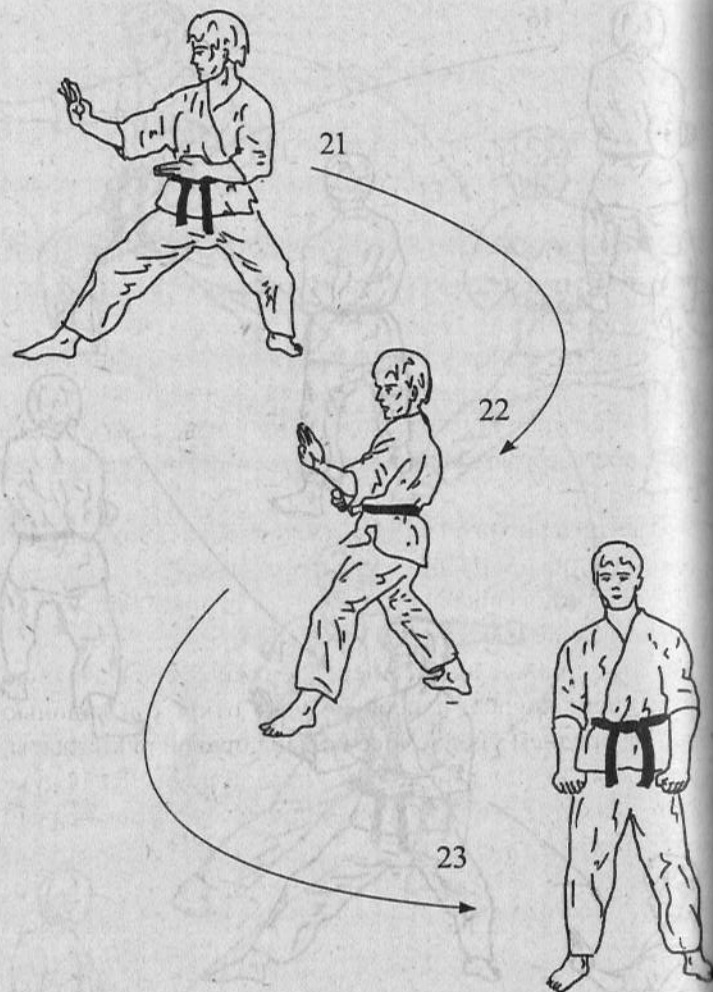
23. Шаг левой ногой назад, обе ноги на ширине плеч. Кулаки вытянуты перед корпусом.

24. Шаг левой ногой к правой ноге, обе ноги вместе. Поклон. Окончание комплекса.









ПЬОНГ АН ИДАН

1. Корпус прямо, ноги вместе. Руки вытянуты с обеих сторон вдоль тела. Левую ногу поднимают вверх, чуть сгибая ее в колене, затем делают шаг влево. Обе ноги на ширине плеч. Кулаки вытянуты вперед перед корпусом.

2. Поворот головы и корпуса влево, шаг левой ногой вперед. Стойка хугуль джа сэ. Блок обеими руками санг су макги (защита от ударов в голову).

3. Удар правым кулаком конг кек влево и вверх.

4. Удар левым кулаком конг кек влево.

5. Поворот корпуса вправо, стойка хугуль джа сэ. Блок обеими руками санг су макги.

6. Удар левым кулаком конг кек влево и вверх, после чего выполняют удар правым кулаком конг кек вправо. Последний удар кулаком выполняют в стойке ки ма джа сэ.

7. Поворот корпуса вправо, правой ногой выполняют удар юп-чаги вправо и назад (уровень чун дан).

8. После удара ногой становятся в стойку хугуль джа сэ, одновременно выполняя блок левой рукой санг дан су до макги.

9. Шаг правой ногой вперед, та же стойка. Блок санг дан су до макги правой рукой.

10. Шаг левой ногой вперед, та же стойка. Блок левой рукой санг дан су до макги.

11. Шаг правой ногой вперед, та же стойка. Правую руку выносят вперед, нанося ею удар открытой ладонью вперед на среднем уровне. Все пальцы правой руки сжаты, удар наносят кончиками пальцев правой руки. Левая рука при этом находится под правой, защищая от ударов правый локоть. Выкрик.

12. После удара выполняют поворот корпуса влево и назад на 270 градусов, блок левой рукой санг дан су до макги.

13. Шаг правой ногой вперед и вправо, та же стойка. Блок правой рукой санг дан су до макги.

14. Шаг правой ногой вправо и назад, та же стойка. Блок правой рукой санг дан су до макги.

15. Шаг левой ногой влево и вперед.левой рукой выполняют блок санг дан су до макги.

16. Поворот корпуса влево и вперед.левой рукой выполняют блок санг дан су до макги.

17. Удар правой ногой ап-чаги чун дан вперед, после чего левым кулаком наносят удар конг кек вперед.

18. После этого удара той же рукой выполняют блок юп макги стоя на месте.

19. Удар левой ногой на месте ап-чаги чун дан вперед. Сразу после удара ногой выполняют удар правым кулаком конг кек вперед.

20. Шаг правой ногой вперед, правой рукой выполняют блок юп макги.

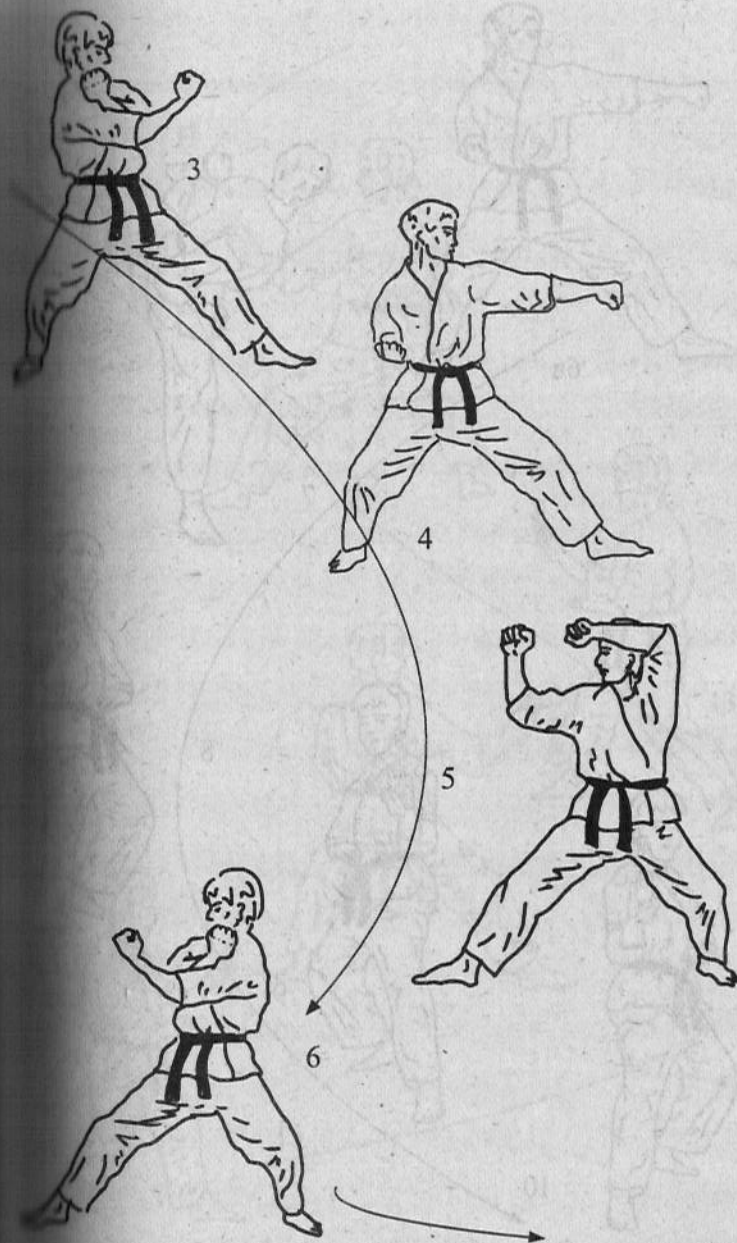
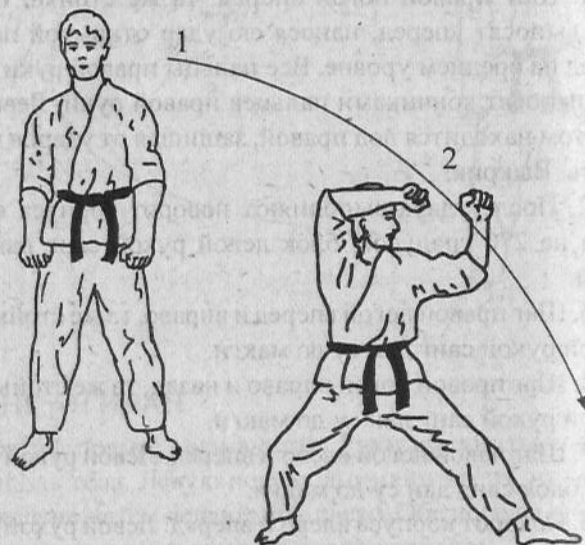
21. Поворот корпуса влево и назад, стойка хугуль джа с. Лево́й рукой выполняют блок юп ха дан макги.

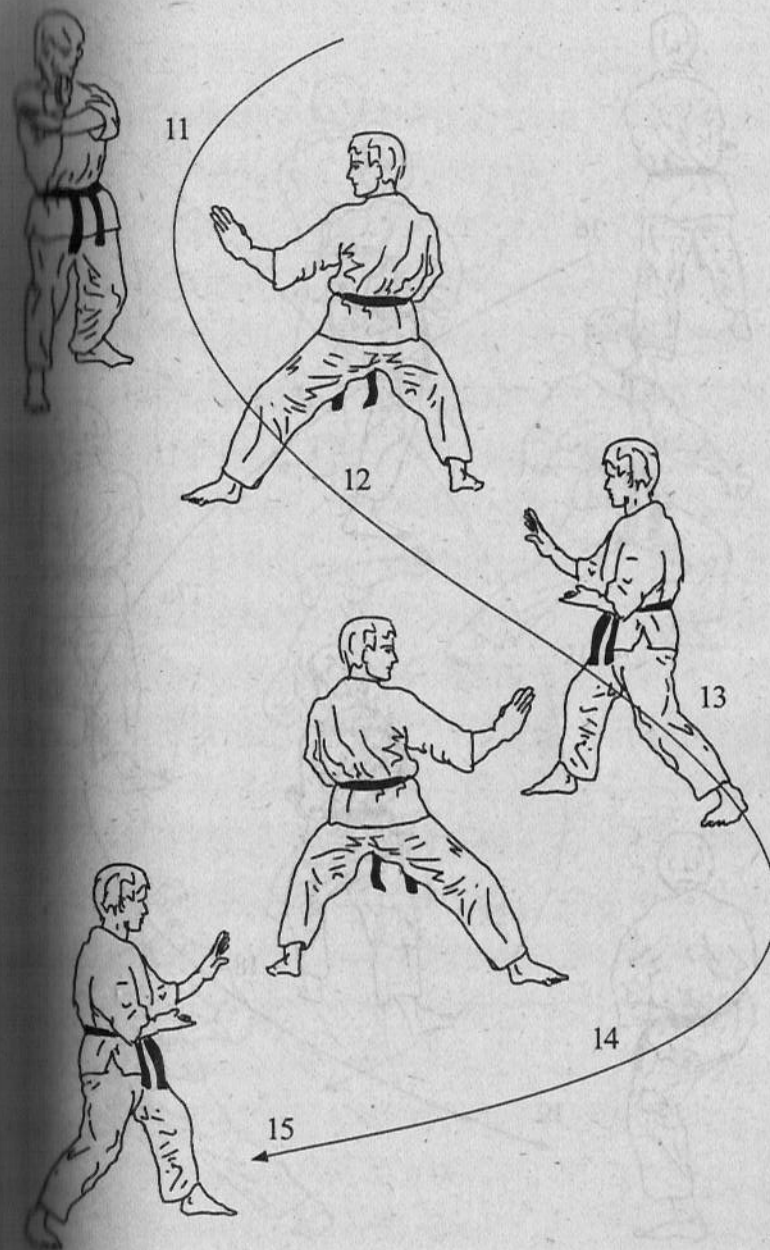
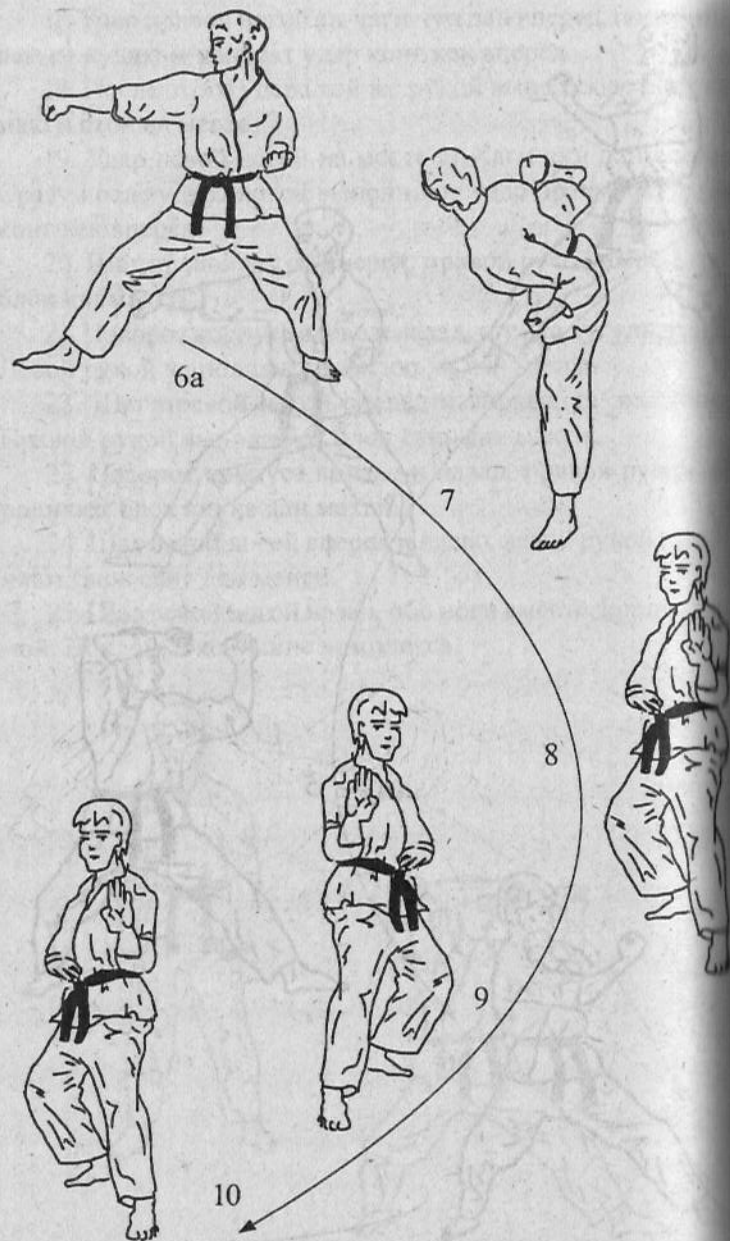
22. Шаг правой ногой вперед и вправо, та же стойка. Правой рукой выполняют блок санг дан макги.

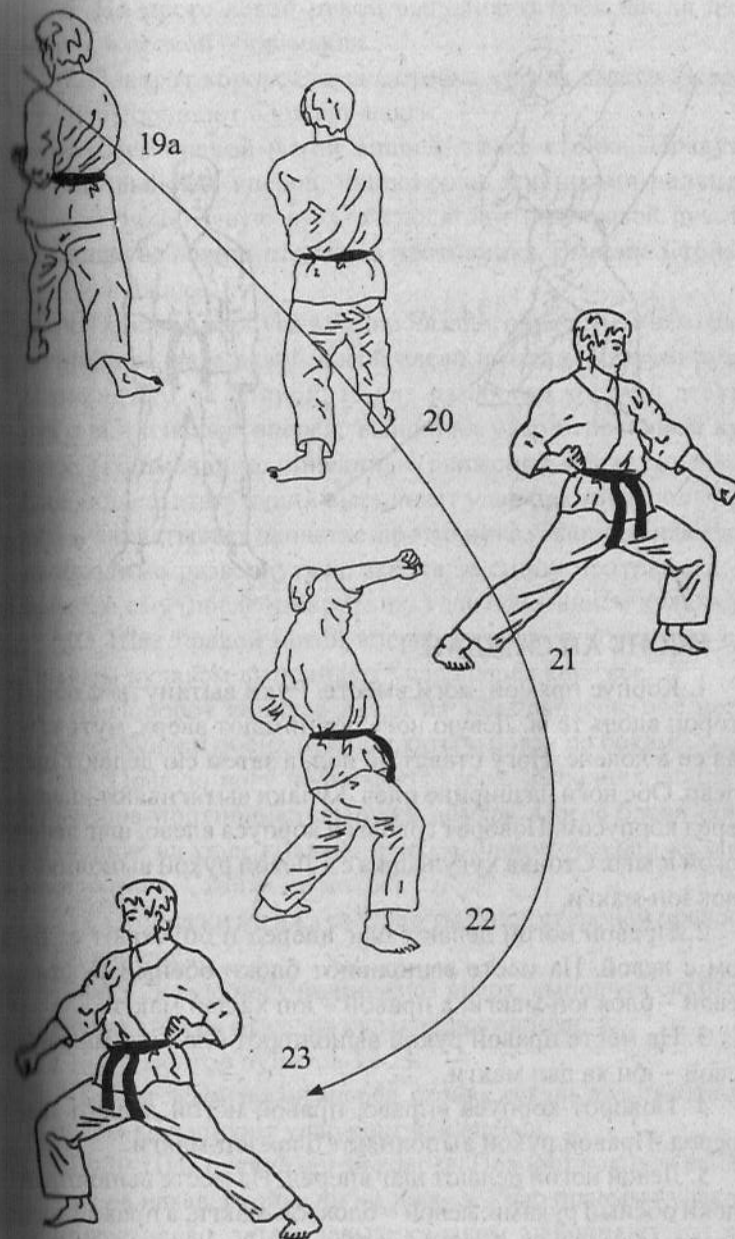
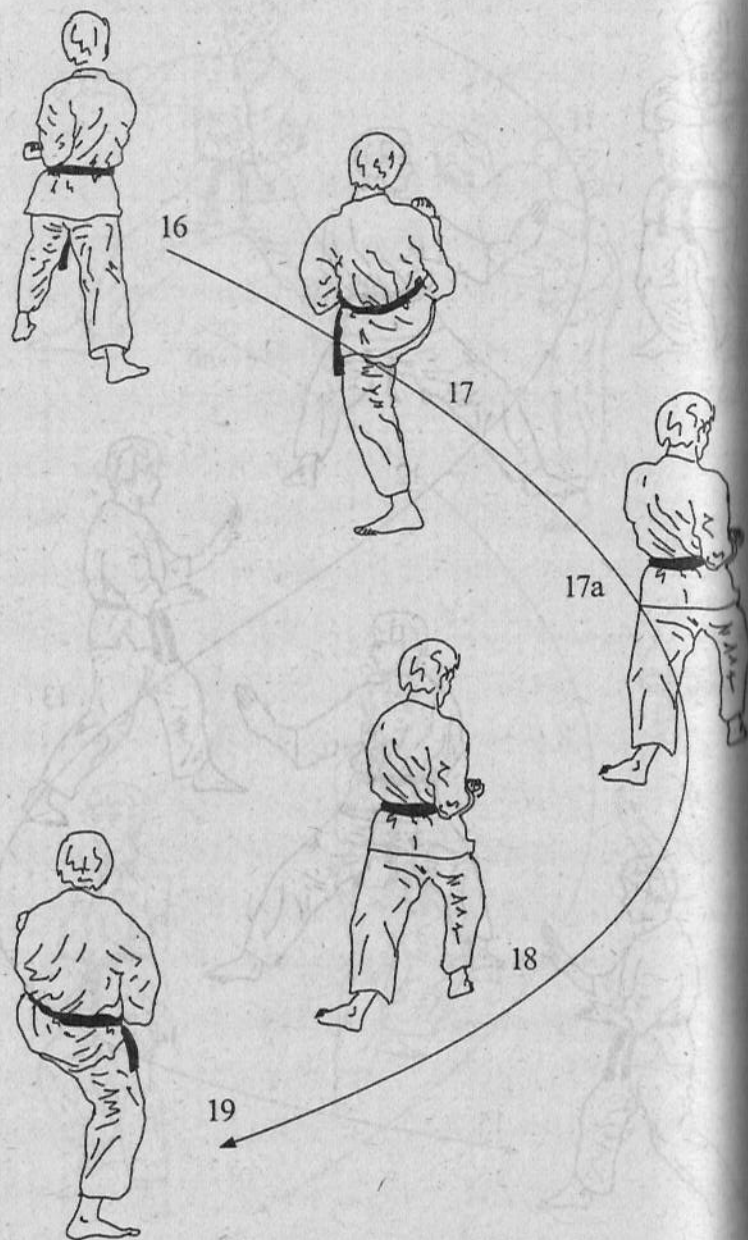
23. Поворот корпуса вправо и назад, правой рукой выполняют блок юп ха дан макги.

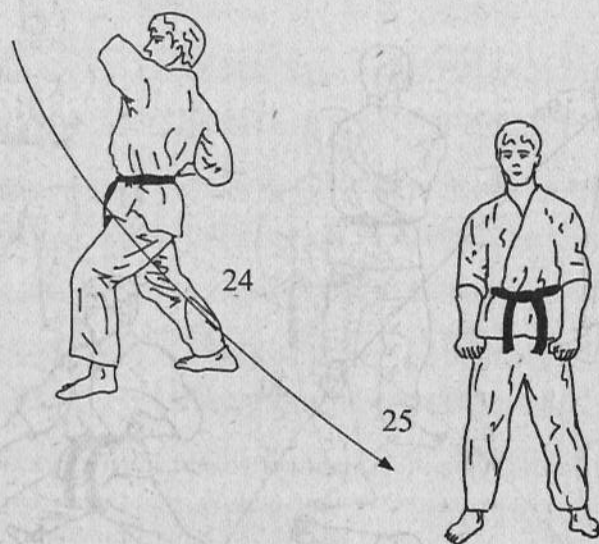
24. Шаг левой ногой вперед и влево, левой рукой выполняют блок санг дан макги.

25. Шаг левой ногой назад, обе ноги вместе, корпус прямой. Поклон. Окончание комплекса.









ПЬОНГ АН САМДАН

1. Корпус прямой, ноги вместе. Руки вытянуты с обеих сторон вдоль тела. Левую ногу поднимают вверх, чуть сгибая ее в колене. Ногю ставят на пол, а затем ею делают шаг влево. Обе ноги на ширине плеч. Кулаки вытягивают вперед перед корпусом. Поворот головы и корпуса влево, шаг левой ногой влево. Стойка хугуль джа сэ.левой рукой выполняют блок юп-макги.

2. Правой ногой делают шаг вперед и опускают ее рядом с левой. На месте выполняют блоки обеими руками: левой – блок юп-макги, а правой – юп ха дан макги.

3. На месте правой рукой выполняют блок юп-макги, а левой – юп ха дан макги.

4. Поворот корпуса вправо, правой ногой делают шаг вперед. Правой рукой выполняют блок юп-макги.

5. Левой ногой делают шаг вперед. На месте выполняют блоки обеими руками: левой – блок юп-макги, а правой – юп ха дан макги.

6. На месте левой рукой выполняют блок юп ха дан макги, а правой – юп-макги.

7. Поворот корпуса влево, стойка хугуль джа сэ.левой рукой выполняют блок юп-макги.

8. Шаг правой ногой вперед, та же стойка. Правую ладонь выносят вперед, нанося удар кончиками пальцев правой руки. Левую руку располагают под правой рукой, защищая ее локоть от ударов противника. Выкрик. Стойка чунгуль джа сэ.

9. Поворот корпуса влево и назад с одновременным выполнением шага левой ногой влево и назад. Правую руку располагают за спиной. После разворота корпуса левую руку вытягивают вперед, выполняя удар основанием кулака. (Примечание: описанные движения могут означать следующее: атакующий выполняет удар правой ладонью, а затем захватывает запястье противника. Защищаемому необходимо развернуться, заходя за спину противника, и нанести ему (после «закрутки») удар основанием кулака.)

10. Шаг правой ногой вперед, стойка чунгуль джа сэ. Правым кулаком выполняют удар вперед конг кек.

11. Поворот корпуса назад на 180 градусов, обе ноги вместе. Кулаки обеих рук прижаты к поясу по бокам.

12. Правую ногу поднимают вверх, выполняя ею блок от ударов противника снаружи внутрь. После блока ногу опускают на пол, правым локтем блокируя удар кулака противника. Стойка ки ма джа сэ.

13. Стойка ки ма джа сэ. Удар тыльной стороной правого кулака вперед.

14-15. Левую ногу поднимают вверх, выполняя ею блок снаружи внутрь от удара кулака противника.

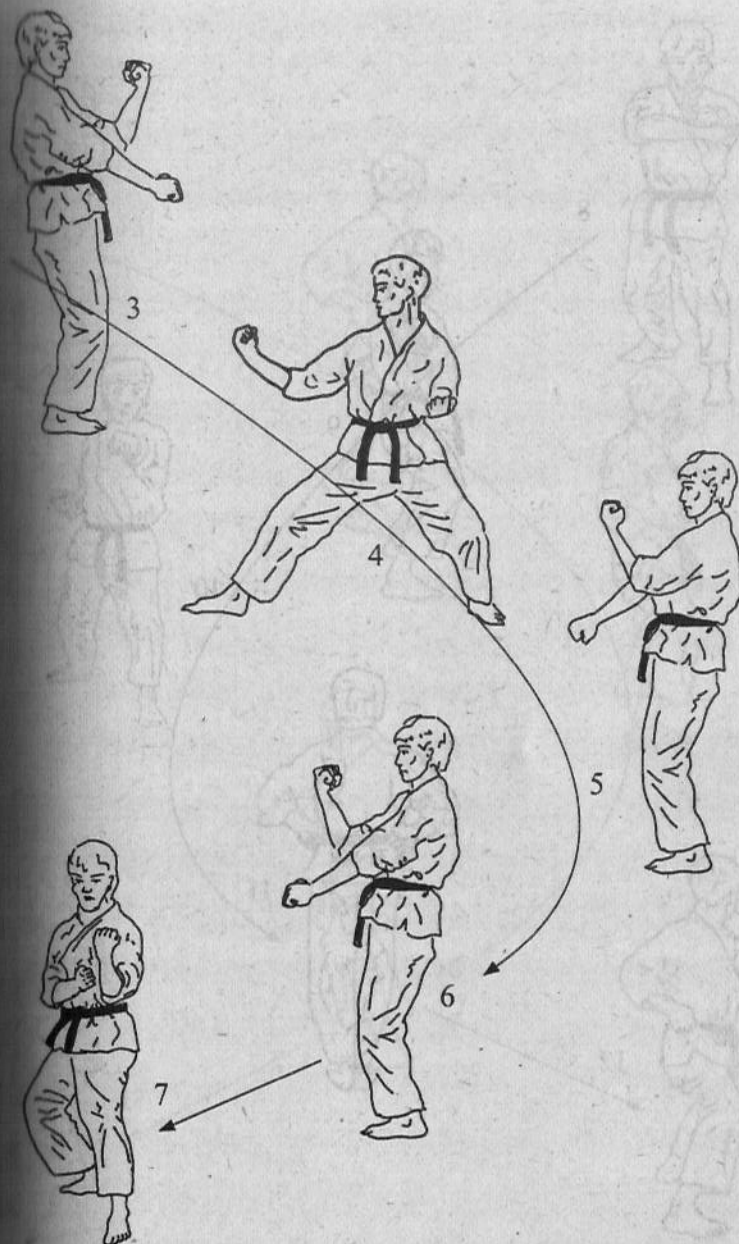
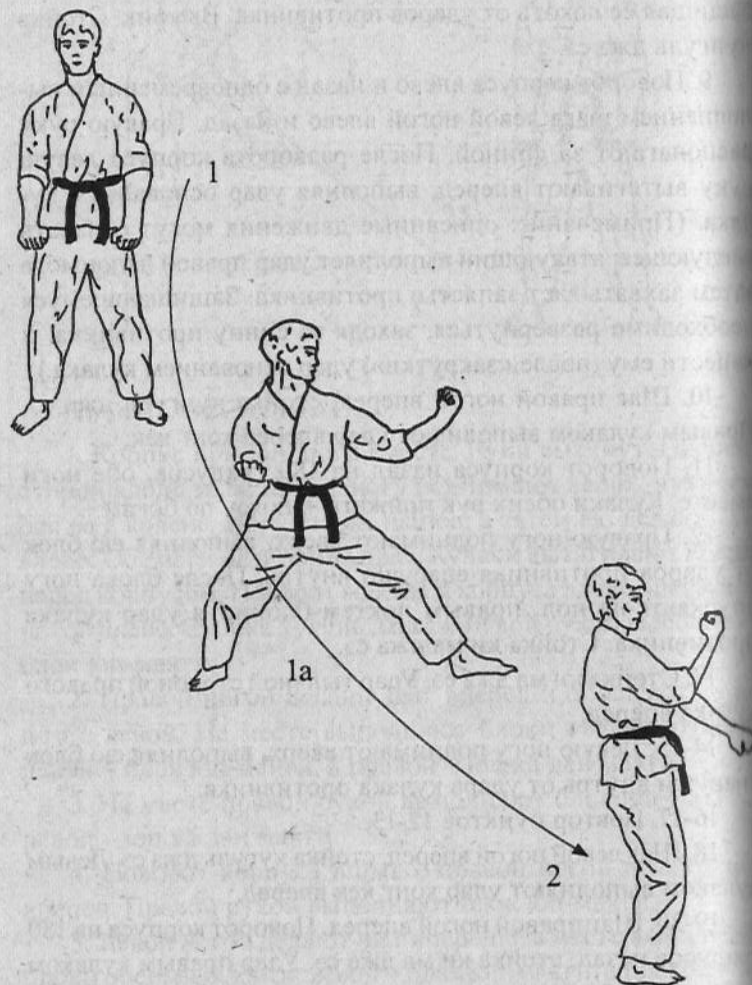
16-17. Повтор пунктов 12-13.

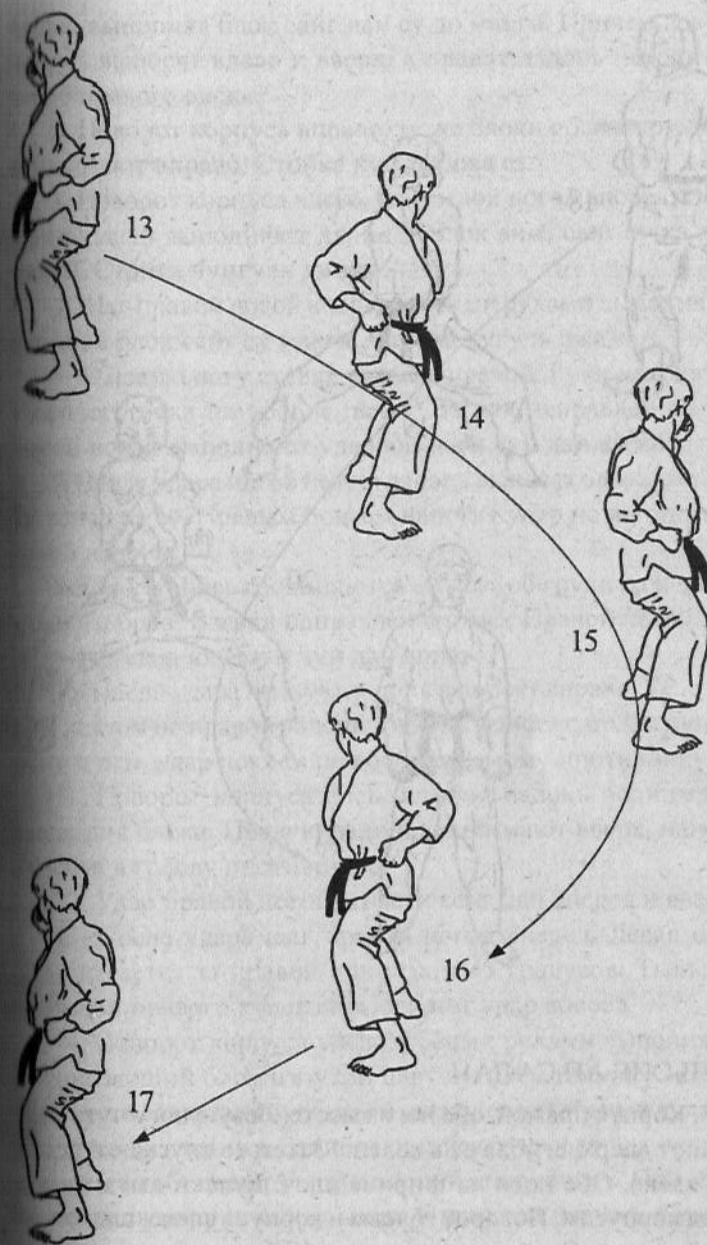
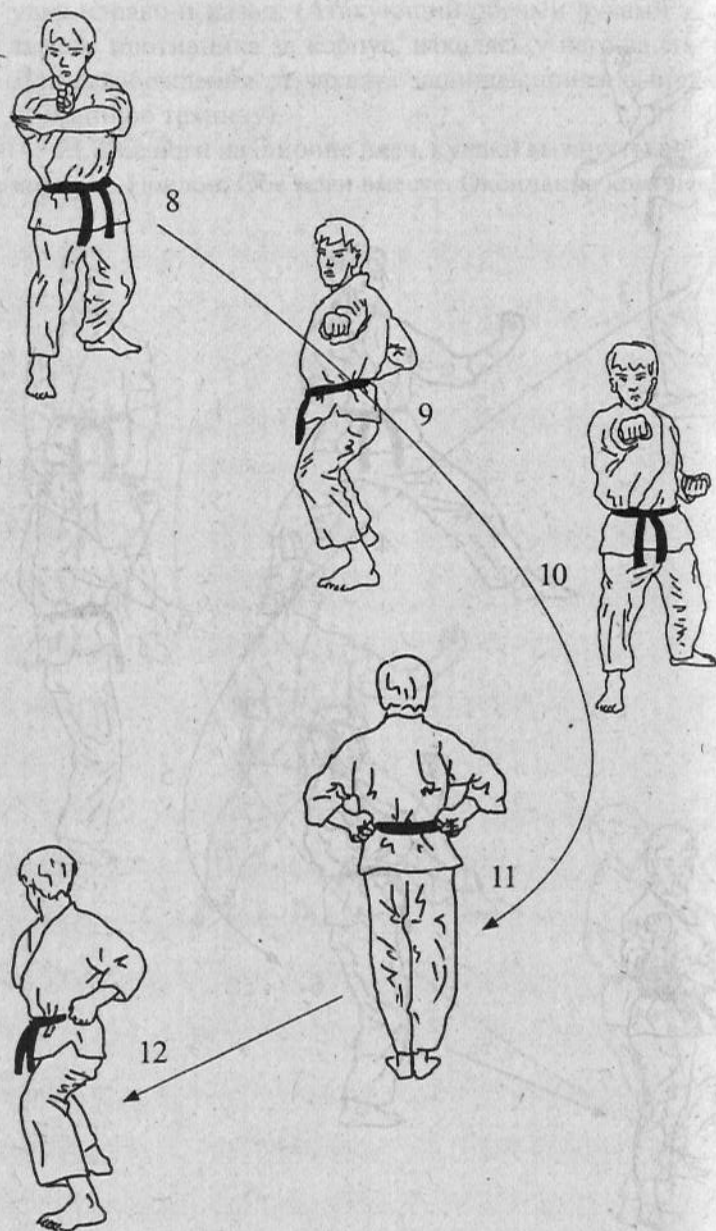
18. Шаг левой ногой вперед, стойка хугуль джа сэ. Левым кулаком выполняют удар конг кек вперед.

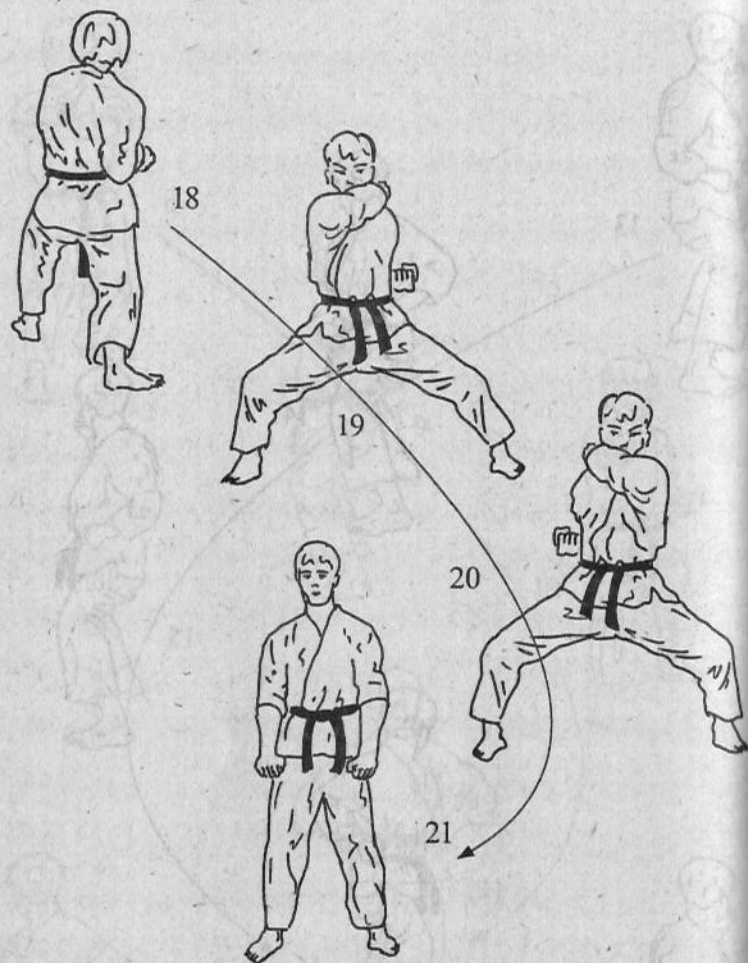
19-20. Шаг правой ногой вперед. Поворот корпуса на 180 градусов назад, стойка ки ма джа сэ. Удар правым кулаком конг кек влево, затем левым кулаком выполняют тот же

удар вправо и назад. (Атакующий обеими руками захватывает противника за корпус, находясь у него за спиной. Для освобождения от захвата защищающийся выполняет описанную технику).

21. Обе ноги на ширине плеч, кулаки вытянуты вперед корпуса. Поклон. Обе ноги вместе. Окончание комплекса.







ПЬОНГ АН САДАН

1. Корпус прямой, обе ноги вместе. Левую ногу чуть поднимают вверх, сгибая ее в колене. Затем ее опускают, делая шаг влево. Обе ноги на ширине плеч. Кулаки вытягивают перед корпусом. Поворот головы и корпуса влево, шаг левой ногой вперед. Стойка хугуль джа сэ. Обе руки поднимаются

вверх, выполняя блок санг дан су до макги. Причем левую ладонь выносят влево и вверх, а правая ладонь находится возле правого виска.

2. Поворот корпуса вправо, те же блоки обеими руками выполняют вправо. Стойка хугуль джа сэ.

3. Поворот корпуса влево, шаг левой ногой вперед. Обеими руками выполняют двойной блок вниз санг су ха дан макги. Стойка чунгуль джа сэ.

4. Шаг правой ногой вперед, обеими руками выполняют двойной блок санг су макги. Стойка хугуль джа сэ.

5-6. Левую ногу ставят рядом с правой. Руки находятся у правого бока на уровне пояса. Взгляд направлен влево.левой ногой выполняют удар юп-чаги чун дан влево.

7. После удара ногой левую ладонь выносят влево, стойка хугуль джа сэ. Правым локтем наносят удар по вытянутой левой ладони.

8-9. Ноги вновь соединяются вместе, обе руки находятся у левого бока. Взгляд направлен вправо. Правой ногой выполняют удар юп-чаги чун дан вправо.

10. После удара правую ладонь выносят вправо. Удар левым локтем по правой ладони. Ладонь выносят, чтобы лучше обозначить удар локтем по воображаемому противнику.

11. Поворот корпуса влево, левую ладонь поднимают вверх для блока. Правую ладонь поднимают вверх, нанося ею удар в голову противника.

12. Удар правой ногой ап-чаги санг дан вперед и вверх.

13. После удара шаг правой ногой вперед. Левая нога располагается за правой под углом 45 градусов. Тильной стороной правого кулака выполняют удар вперед.

14. Поворот корпуса влево, обеими руками выполняют раздвигающий блок изнутри наружу. (Эту технику можно объяснить следующим образом: атакующий обеими руками захватил противника. Защищающийся разрывает его захват, располагая обе свои руки между рук атакующего. При этом он тянет свои руки снизу вверх и изнутри наружу. Стойка хугуль джа сэ).

15. Правой ногой выполняют удар ап-чаги чун дан и живот противника.

16-17. Два удара кулаками конг кек: сначала правым, а потом и левым кулаком. Стойка чунгуль джа сэ.

18-19. Поворот корпуса вправо. Стойка хугуль джа сэ. Левой ногой выполняют удар ап-чаги чун дан вперед.

20-21. После удара выполняют два удара конг кек левым и правым кулаками. Стойка чунгуль джа сэ.

22. Поворот корпуса влево, обеими руками выполняют двойной блок санг су макги. Стойка хугуль джа сэ.

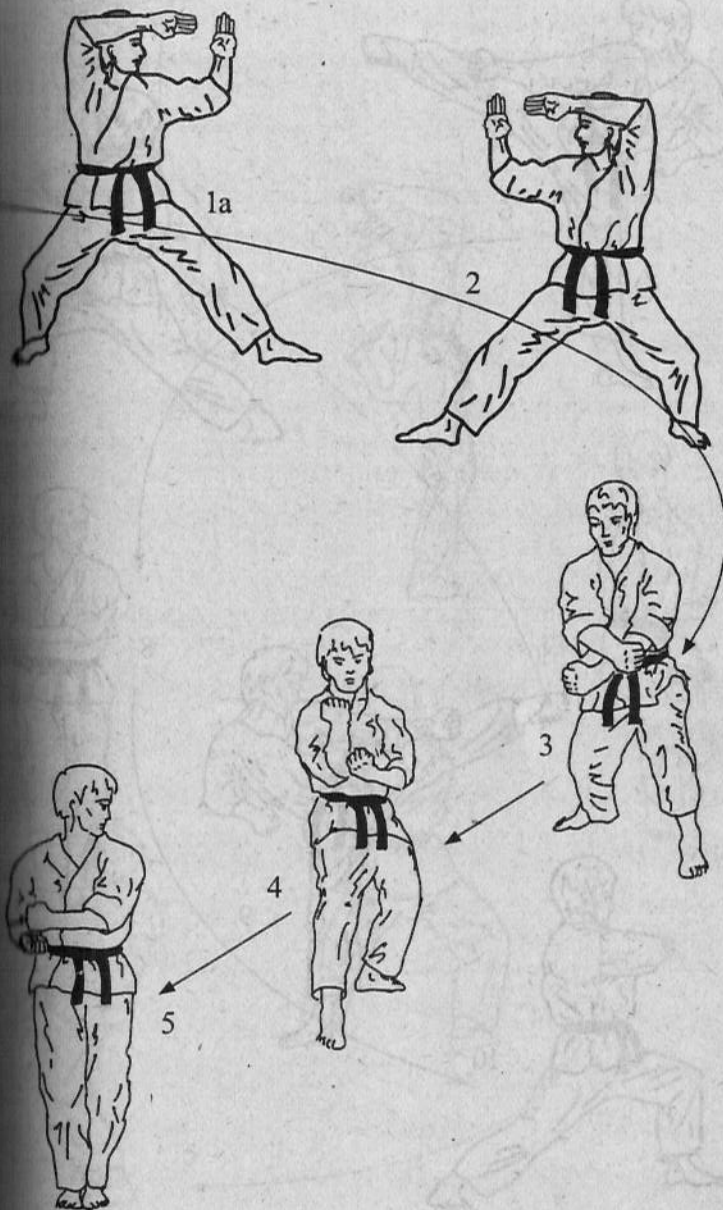
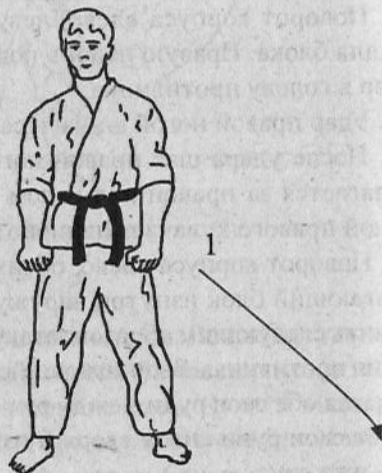
23. Шаг правой ногой вперед, блок обеими руками.

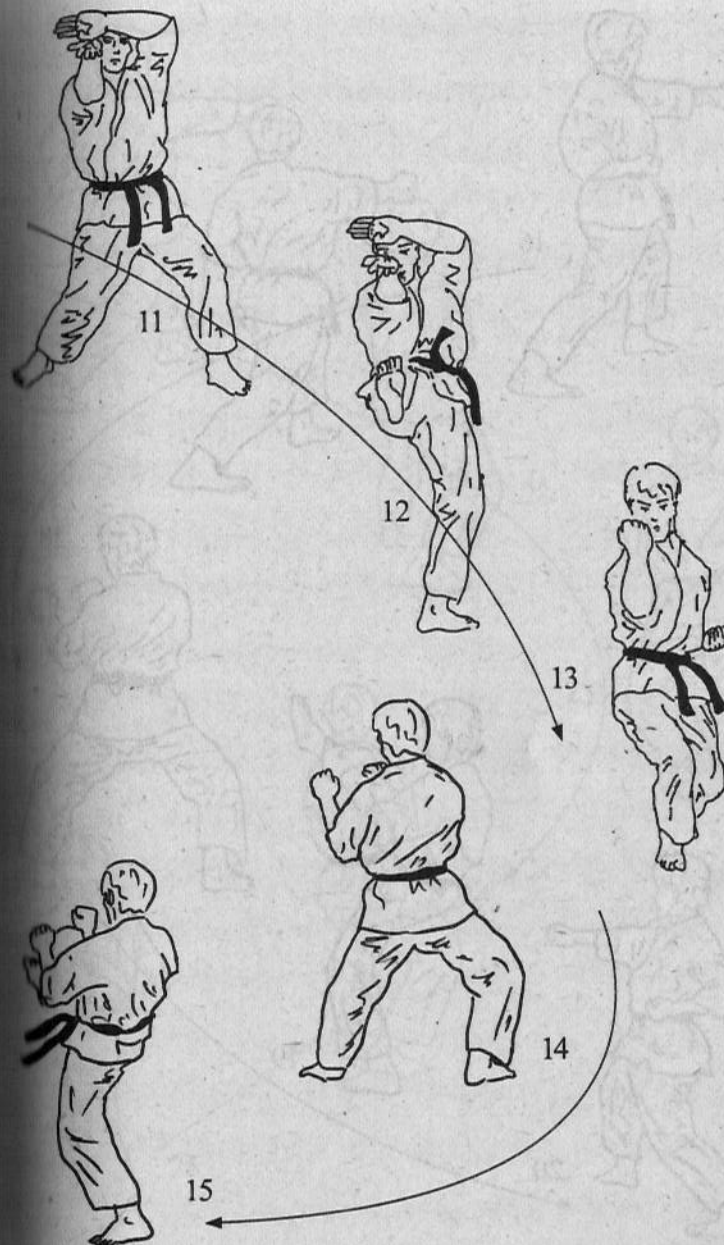
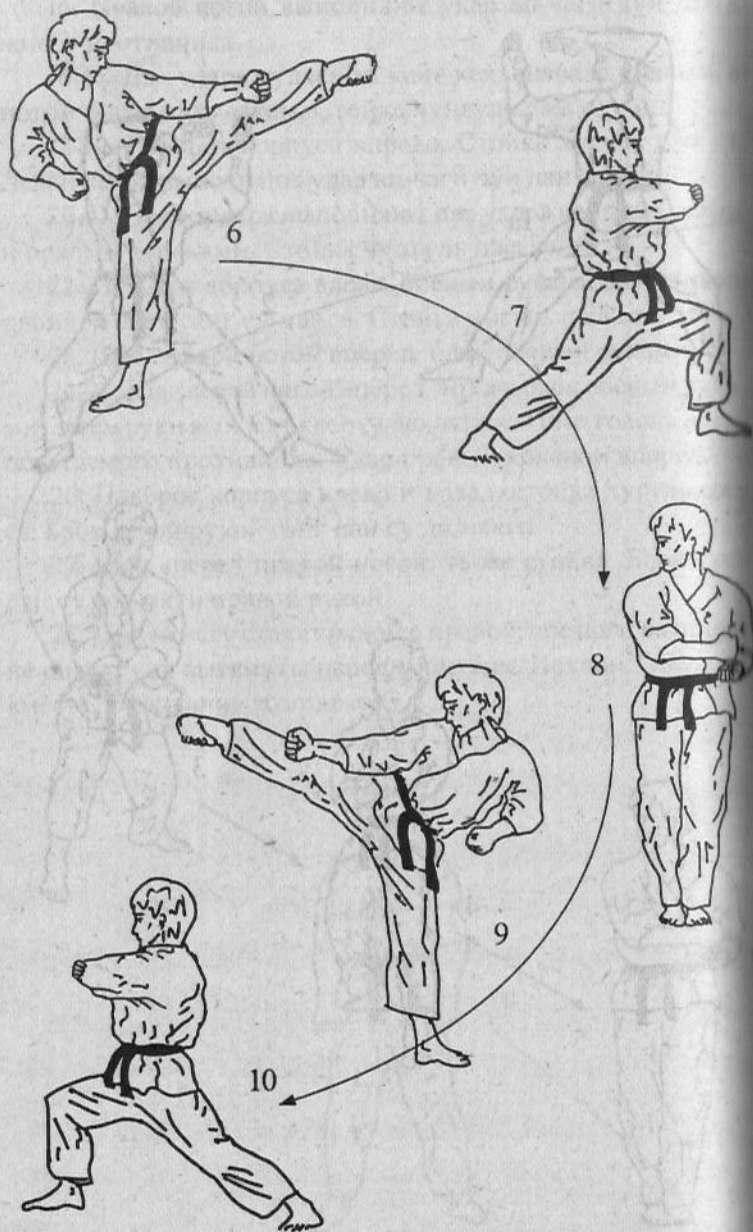
24-25. Шаг левой ногой вперед, тот же блок обеими руками. Затем руки выносят вверх, захватывая ими голову предполагаемого противника. Удар правым коленом вперед.

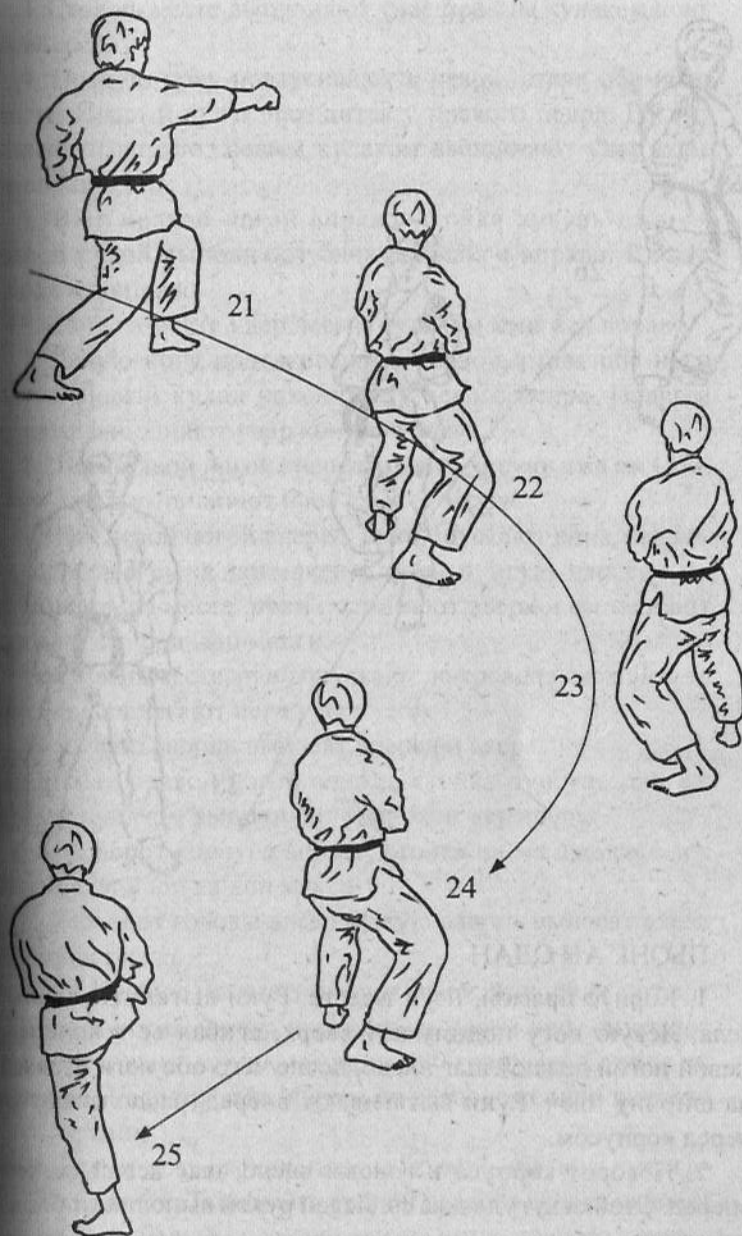
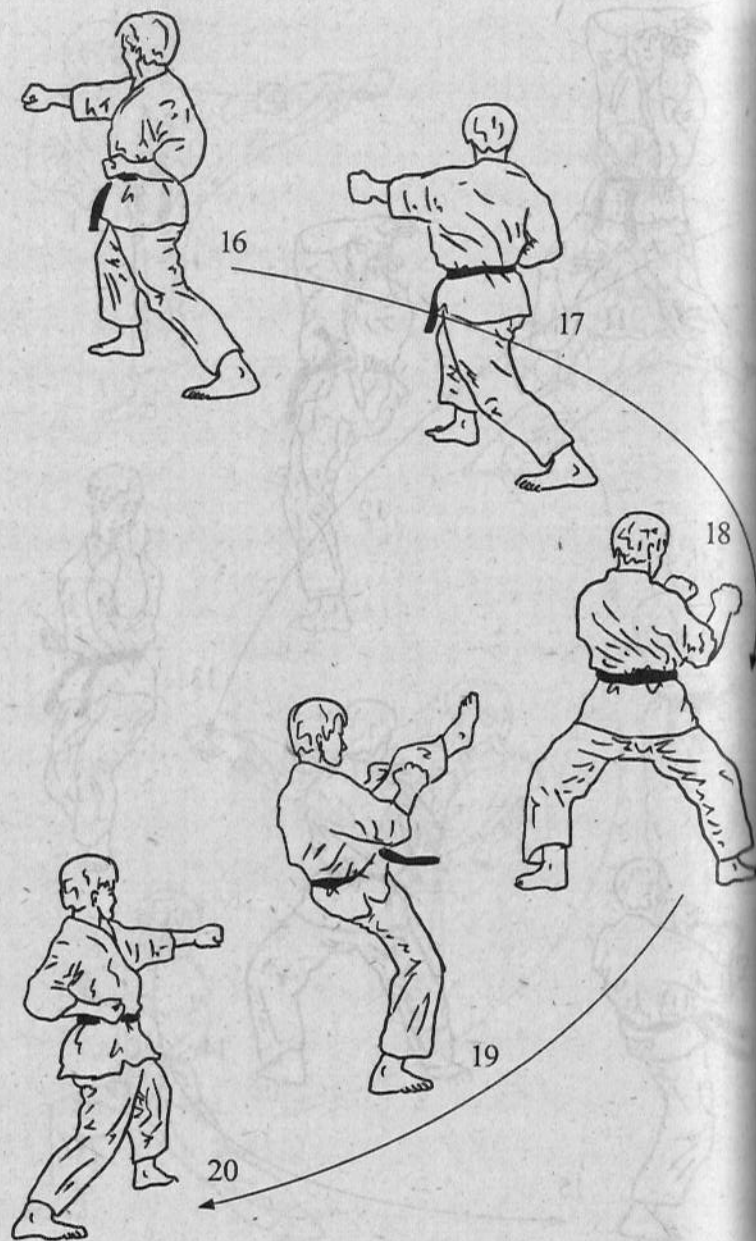
26. Поворот корпуса влево и назад, стойка хугуль джа сэ. Блок левой рукой санг дан су до макги.

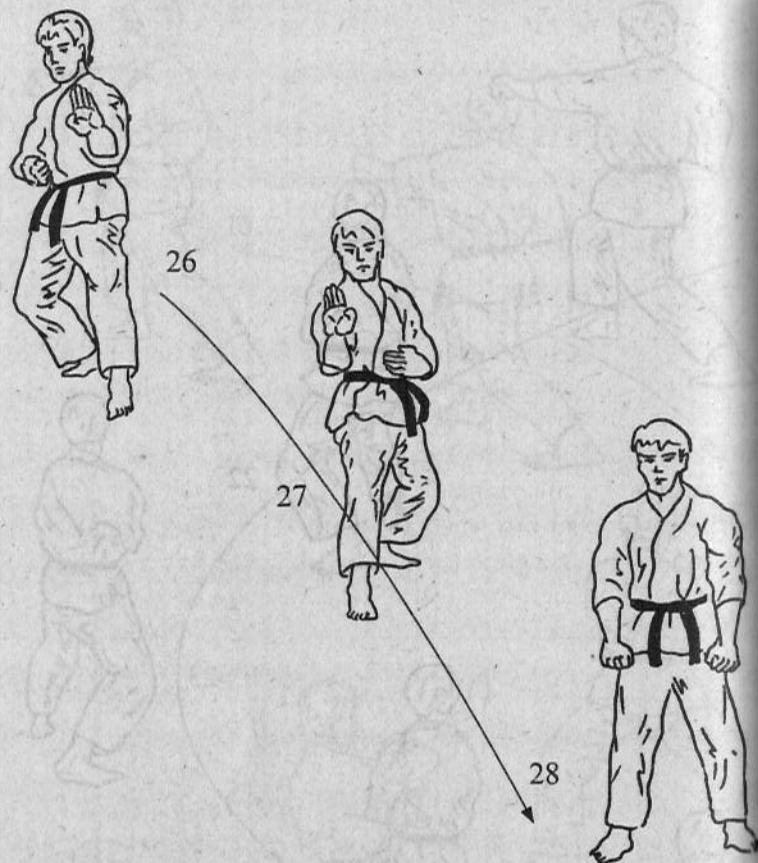
27. Шаг вперед правой ногой, та же стойка. Блок санг дан су до макги правой рукой.

28. Левую ногу ставят рядом с правой, обе ноги на ширине плеч. Руки вытянуты перед корпусом. Поклон. Обе ноги вместе. Окончание комплекса.









ПЬОНГ АН ОДАН

1. Корпус прямой, ноги вместе. Руки вытянуты вдоль тела. Левую ногу поднимают вверх, сгибая ее в колене.левой ногой делают шаг влево, после чего обе ноги ставят на ширину плеч. Руки вытягивают вперед, располагая их перед корпусом.

2. Поворот корпуса и головы влево, шаг левой ногой вперед. Стойка хугуль джа сэ.левой рукой выполняют блок юп-макги.

3. Стоя на месте выполняют удар правым кулаком конг кек вперед.

4. Правую ногу подтягивают к левой, ставя обе ноги вместе. Правый кулак находится у правого бедра. Взгляд направлен вправо. Левым кулаком выполняют удар конг кек вправо.

5. Шаг правой ногой вправо, стойка хугуль джа сэ.правой рукой выполняют блок юп-макги вправо. Взгляд направлен вправо.

6. Стоя на месте удар левым кулаком конг кек вправо.

7. Левую ногу подтягивают к правой, ставя обе ноги вместе. Левый кулак находится у левого бедра. Правым кулаком выполняют удар конг кек влево.

8. Шаг правой ногой вперед, стойка хугуль джа сэ.обеими руками выполняют блок санг су макги.

9. Шаг левой ногой вперед, руки опускают вниз, выполняя блок санг су ха дан макги. Стойка чунгуль джа сэ.

10. Стоя на месте, руки поднимают вверх и выполняют блок санг су санг дан макги.

11. Стоя на месте, руки опускают до уровня пояса. Левую ладонь располагают перед корпусом

12. Левую ладонь выносят вперед и вверх.

13. Шаг правой ногой вперед, стойка чунгуль джа сэ.правым кулаком выполняют удар конг кек вперед.

14. Поворот корпуса вправо, стойка ки ма джа сэ. Блок правой рукой юп ха дан макги.

15. Поворот головы влево. Левую ладонь выносят влево до уровня плеча.

16-17. Правую ногу поднимают вверх, выполняя ею блок от удара воображаемого противника. Затем ногу опускают и разворачивают корпус назад на 180 градусов. Стойка ки ма джа сэ. Удар правым локтем по расположенной впереди левой ладони.

18. Левую ногу располагают за правой, обе ноги чуть согнуты в коленях. Тыльной стороной правого кулака наносят удар вперед. Левый кулак находится возле правого локтя.

19-20. Поворот корпуса влево, обе ноги вместе. Правый кулак поднимают вверх для блока. Затем выполняют прыжок вперед, опускаясь в нижнюю стойку. Оба кулака вместе выносят вперед, выполняя ими удар по ноге воображаемого противника.

21. Приподнявшись, корпус поворачивают вправо. Стойка чунгуль джа сэ. Левую ладонь поднимают вверх, располагая ее возле правого уха. Правой ладонью выполняют удар кончиками пальцев вниз и вперед.

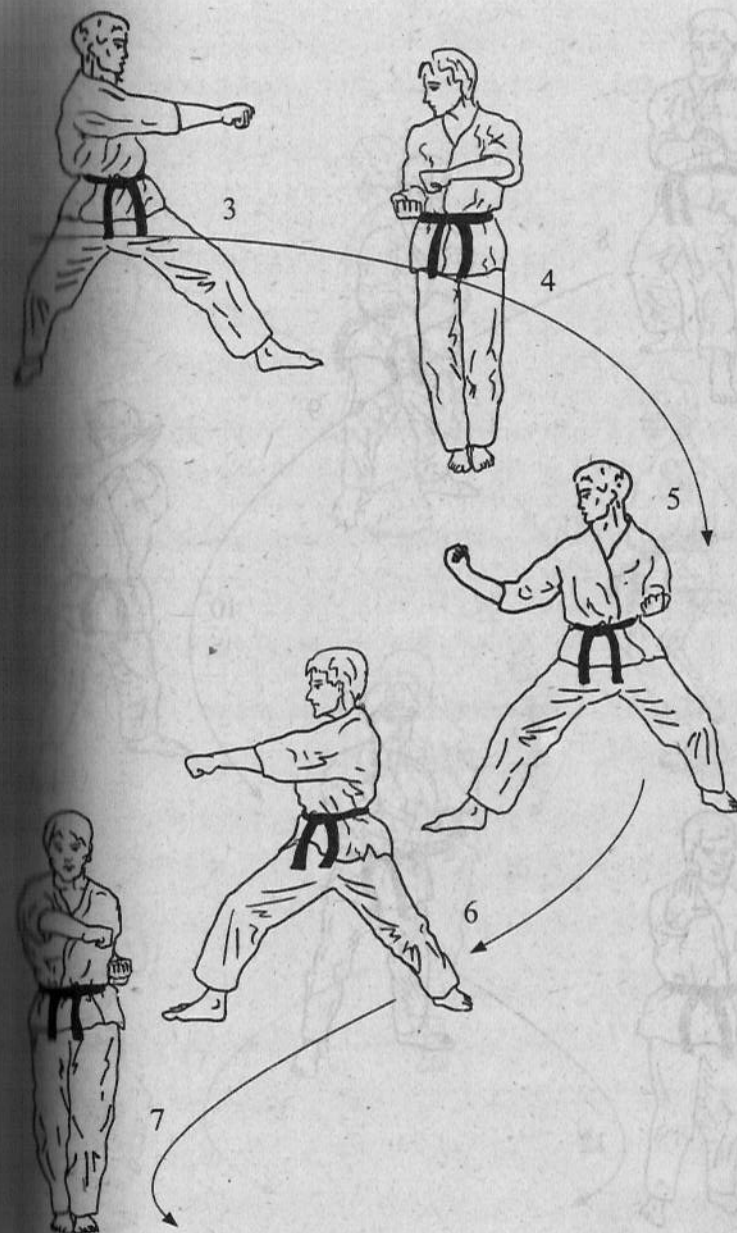
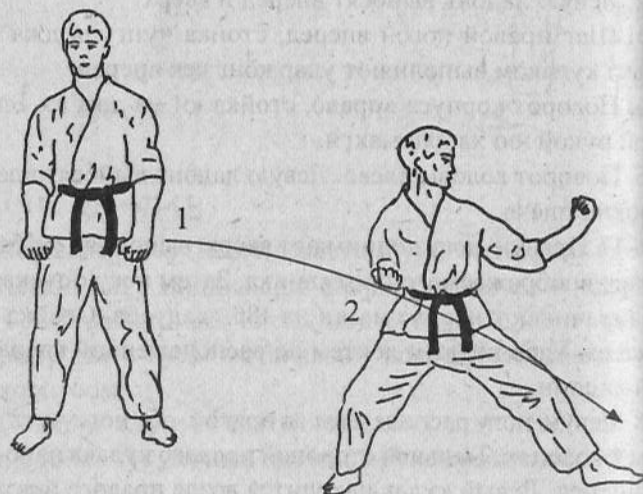
22. Правый кулак поднимают вверх, располагая его возле правого уха.левой рукой выполняют блок юп ха дан макги вниз и вперед. Стойка хугуль джа сэ.

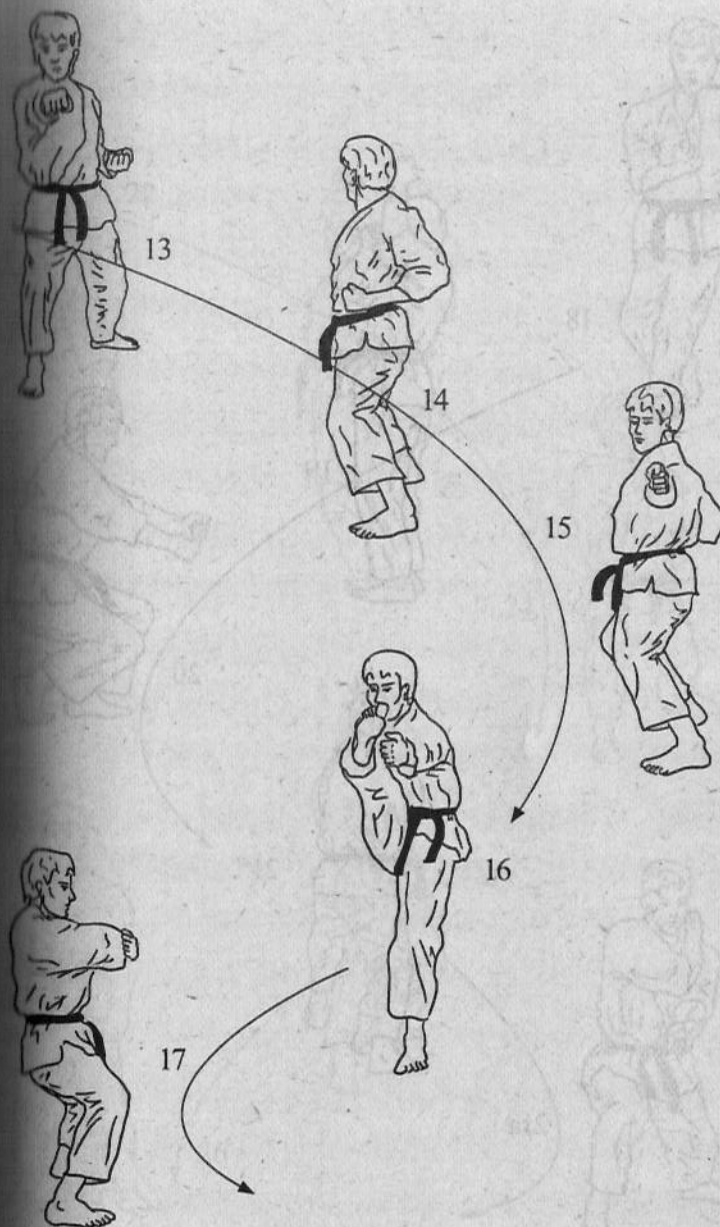
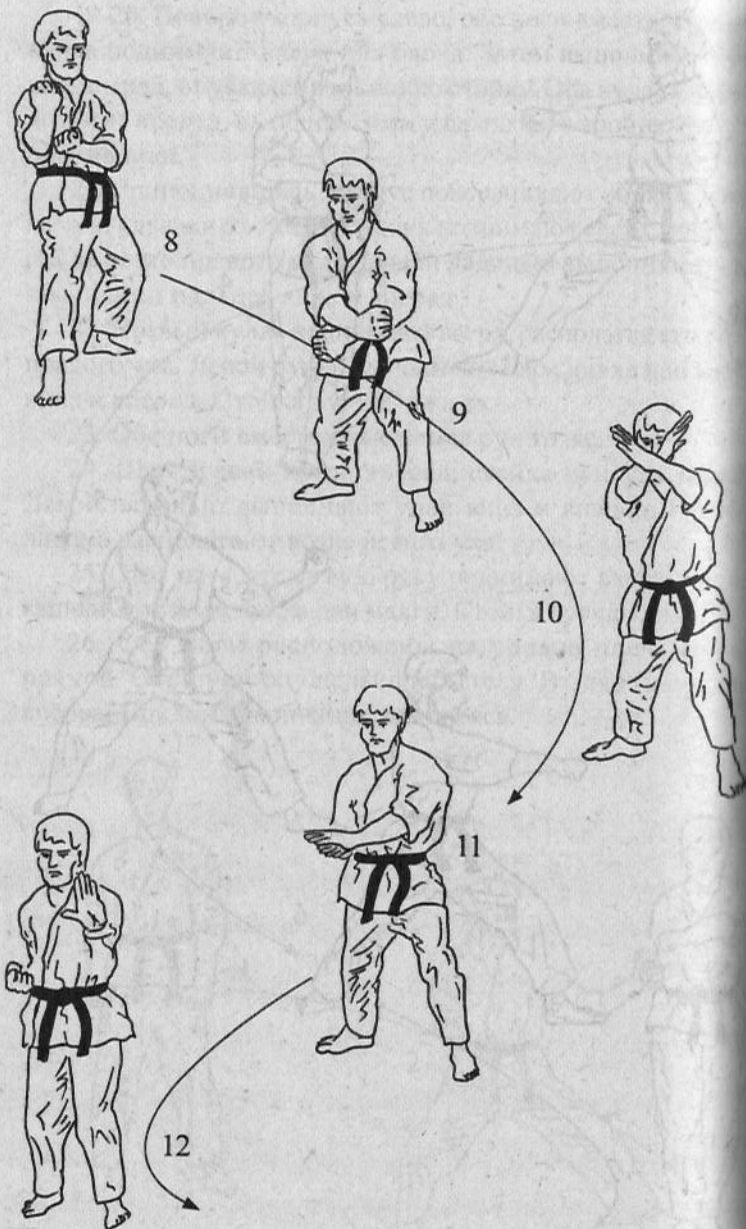
23. Обе ноги вместе, положение рук то же.

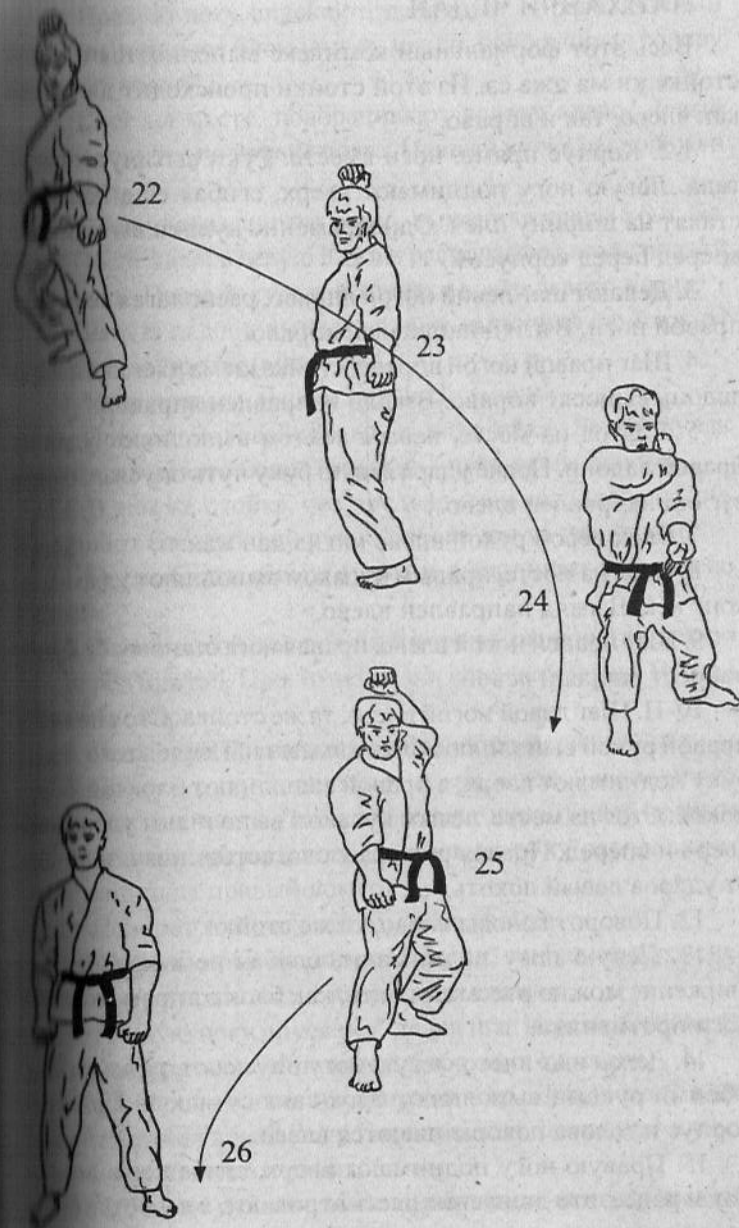
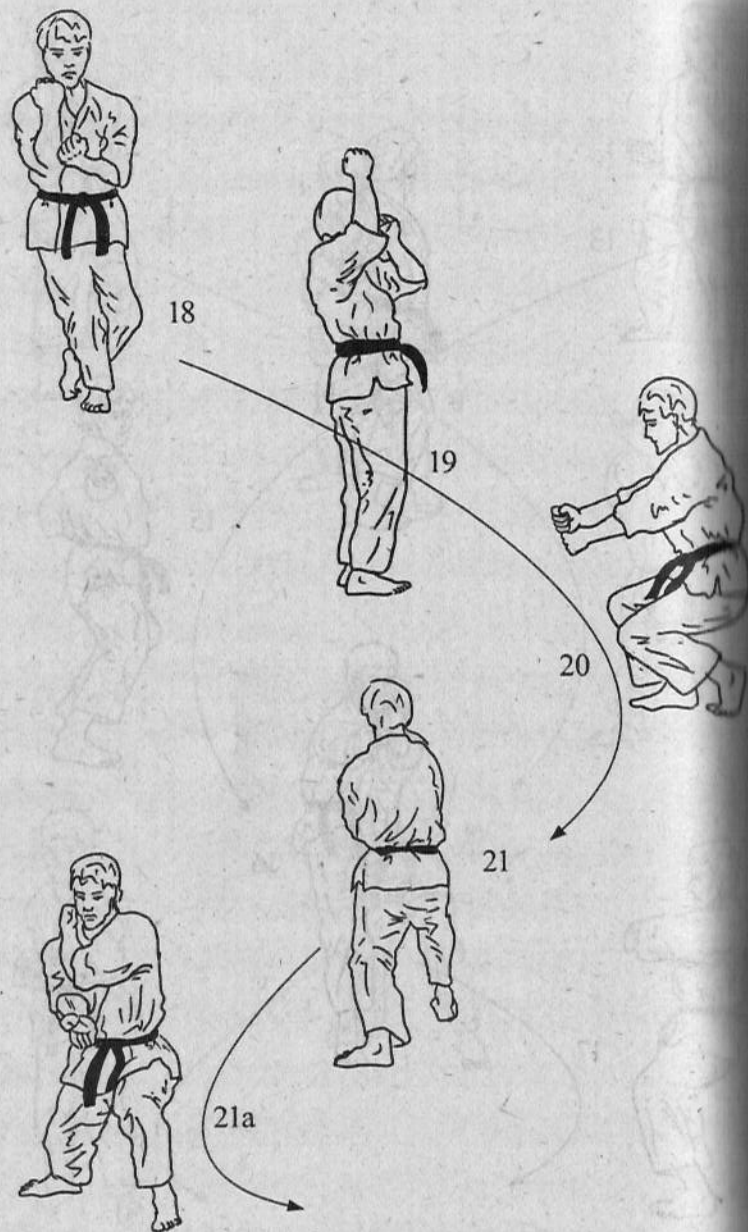
24. Шаг правой ногой вперед, стойка чунгуль джа сэ.левой ладонью выполняют удар вниз и вперед. Правую ладонь располагают возле левого уха.

25. Стоя на месте, левую руку поднимают вверх, правой выполняют блок юп ха дан макги. Стойка хугуль джа сэ.

26. Обе ноги расположены на уровне плеч, корпус прямой. Обе руки опущены вдоль тела. Взгляд направлен вперед. Поклон. Окончание комплекса.







НАЙХАНЧИ ЧЕДАН

Весь этот формальный комплекс выполняется в одной стойке ки ма джа сэ. Из этой стойки происходит движение как влево, так и вправо.

1-2. Корпус прямо, ноги вместе. Руки вытянуты вдоль тела. Левую ногу поднимают вверх, сгибая ее в колене, и ставят на ширину плеч. Одновременно кулаки вытягивают вперед перед корпусом.

3. Делают шаг левой ногой вправо, располагая ее правее правой ноги. Взгляд направлен вправо.

4. Шаг правой ногой вправо, стойка ки ма джа сэ. Правую ладонь выносят вправо. Взгляд направлен вправо.

5-6. Стоя на месте, левым локтем выполняют удар по правой ладони. После удара левую руку чуть опускают вниз, взгляд направлен влево.

7. Блок левой рукой влево юп ха дан макги.

8. Стоя на месте, правым кулаком выполняют удар влево конг кек. Взгляд направлен влево.

9. Шаг правой ногой влево, правая нога становится крестом накрест впереди левой.

10-11. Шаг левой ногой влево, та же стойка. Стоя на месте правой рукой выполняют блок юп макги. После этого левую руку поднимают вверх, а правой выполняют блок юп ха дан макги. Стоя на месте, левым кулаком выполняют удар снизу вверх и вперед. Правая рука располагается снизу, защищая от ударов левый локоть.

12. Поворот головы влево, та же стойка.

13. Левую ногу поднимают, сгибая ее в колене. Это движение можно рассматривать, как блок от прямого удара ноги противника.

14. Делая шаг влево, левую ногу опускают, та же стойка. Обеими руками выполняют блок санг су макги. При этом корпус и голова поворачиваются влево.

15. Правую ногу поднимают вверх, сгибая ее в колене. Как и ранее, это движение рассматривают, в качестве блока ногой от прямого удара ноги противника.

16. Правую ногу опускают, делая шаг вправо. Обеими руками выполняют блок санг су макги, поворачивая голову и корпус вправо.

17. Стоя на месте, поворачивают голову влево. Левый кулак находится на уровне пояса. Правый кулак расположен над левым.

18. Оба кулака выносят влево, выполняя удары конг кек влево. После ударов левую ладонь располагают возле правой ладони. Правый кулак находится возле левого плеча.

19. Левую ладонь выносят влево, выполняя ею блок от удара кулака противника.

20. Удар правым локтем по левой ладони.

21. Поворот головы вправо, та же стойка. Левый кулак находится у левого бедра, правый – чуть выше левого.

22. В той же стойке, без предварительного шага ногой, выполняют блок правой рукой вправо юп ха дан макги.

23. После блока левым кулаком выполняют удар влево конг кек.

24.левой ногой делают шаг вправо, располагая левую ногу перед правой. При этом обе ноги перекрещены. Взгляд направлен вправо.

25.левой рукой выполняют блок юп макги.

26. Правую руку поднимают вверх, а левой выполняют блок юп ха дан макги. После этого выполняют удар правым кулаком снизу вверх и вперед, а левую руку располагают снизу, защищая правый локоть.

27. Поворот головы вправо, та же стойка.

28. Правую ногу поднимают вверх, сгибая ее в колене. Правую руку поднимают вверх, делая замах.

29. Правую ногу опускают, делая шаг вправо. Стойка та же. Обеими руками выполняют блок санг су макги.

30. Поворот головы и корпуса влево. Левую ногу поднимают, сгибая в колене, затем опускают, делая шаг влево. Правой рукой делают замах.

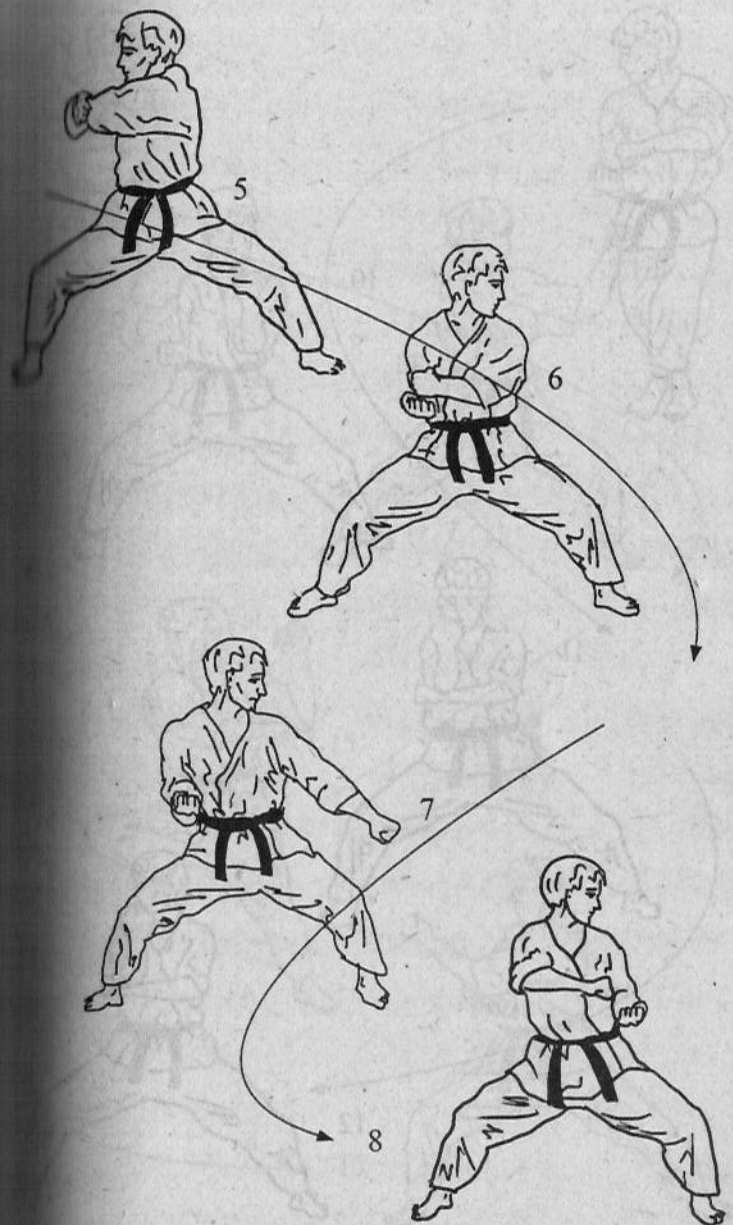
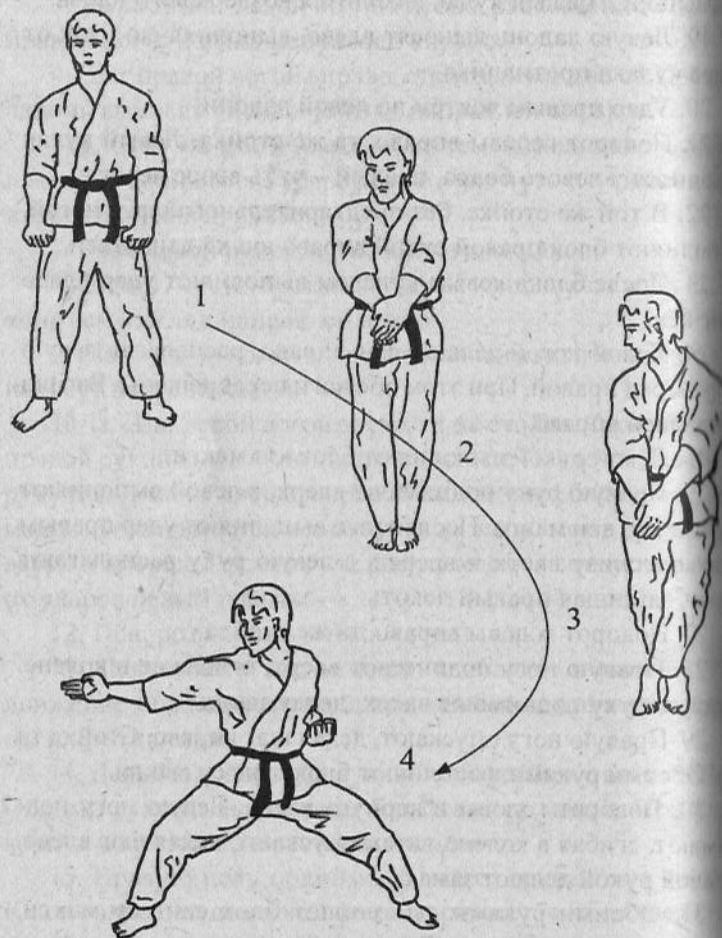
31. Обеими руками выполняют блок санг су макги. Взгляд направлен влево. Та же стойка.

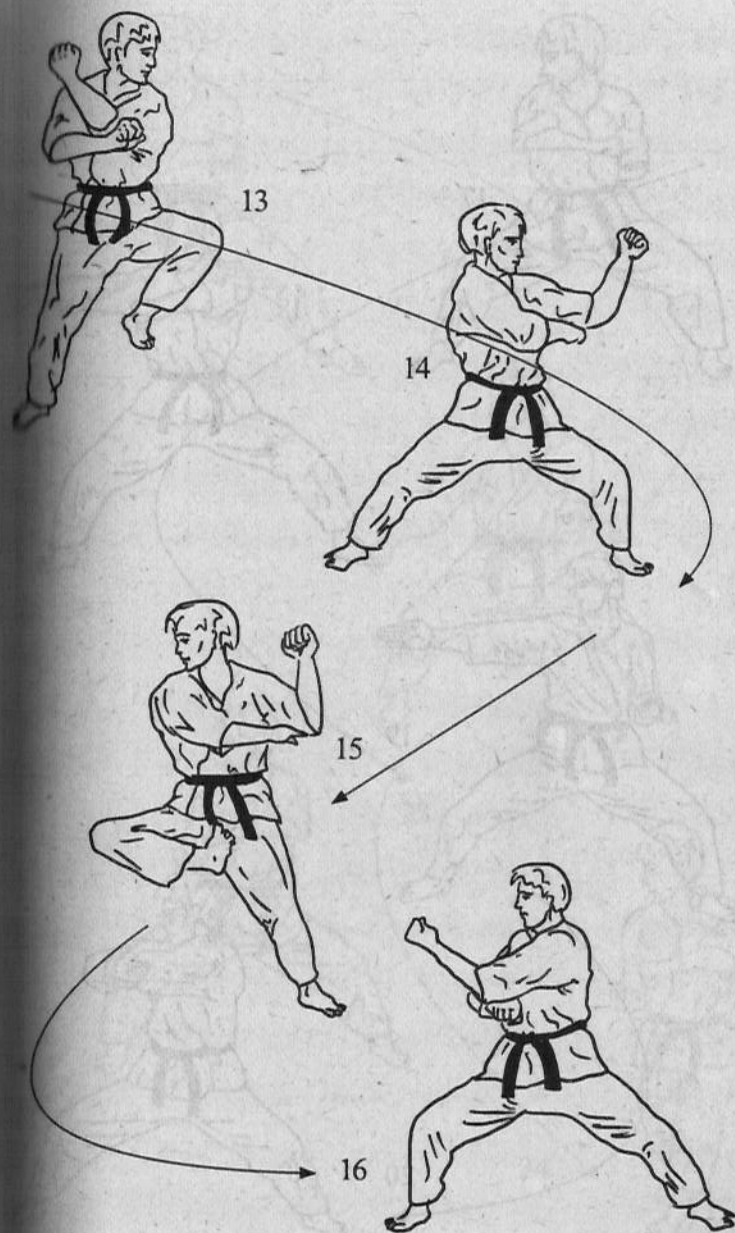
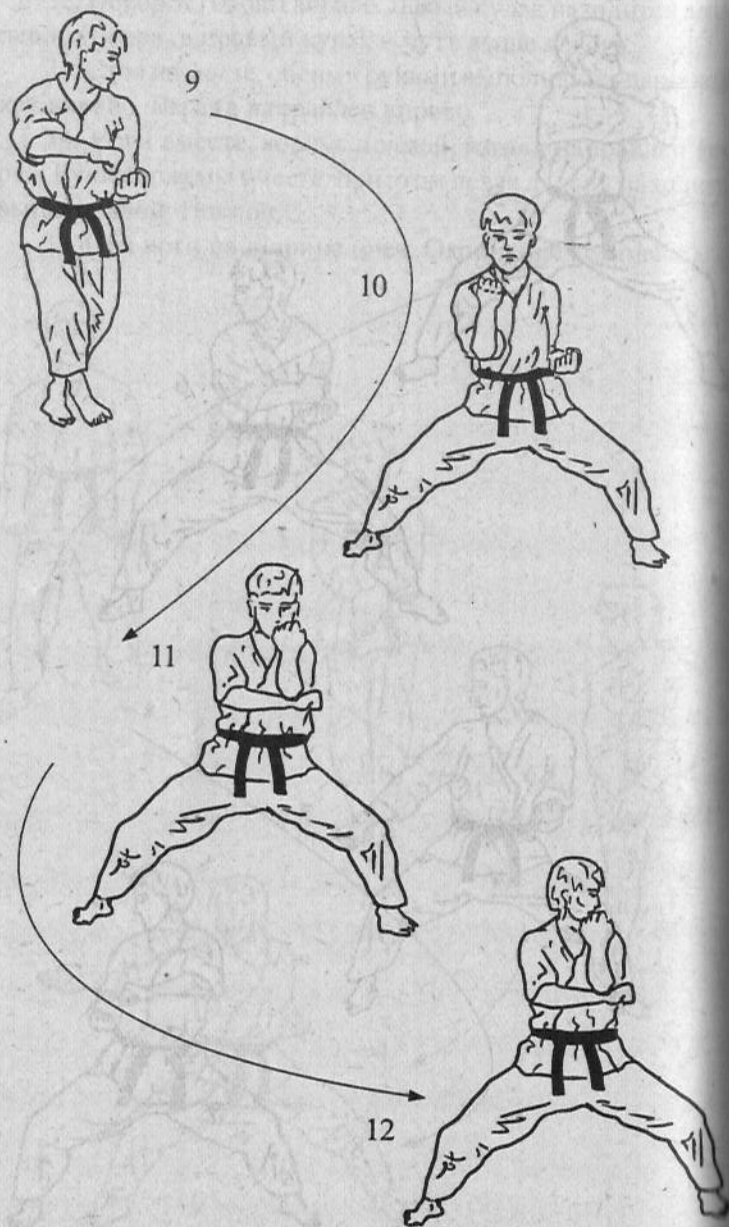
32. Поворот головы вправо. Левый кулак находится возле левого бедра, а правый кулак — чуть выше левого.

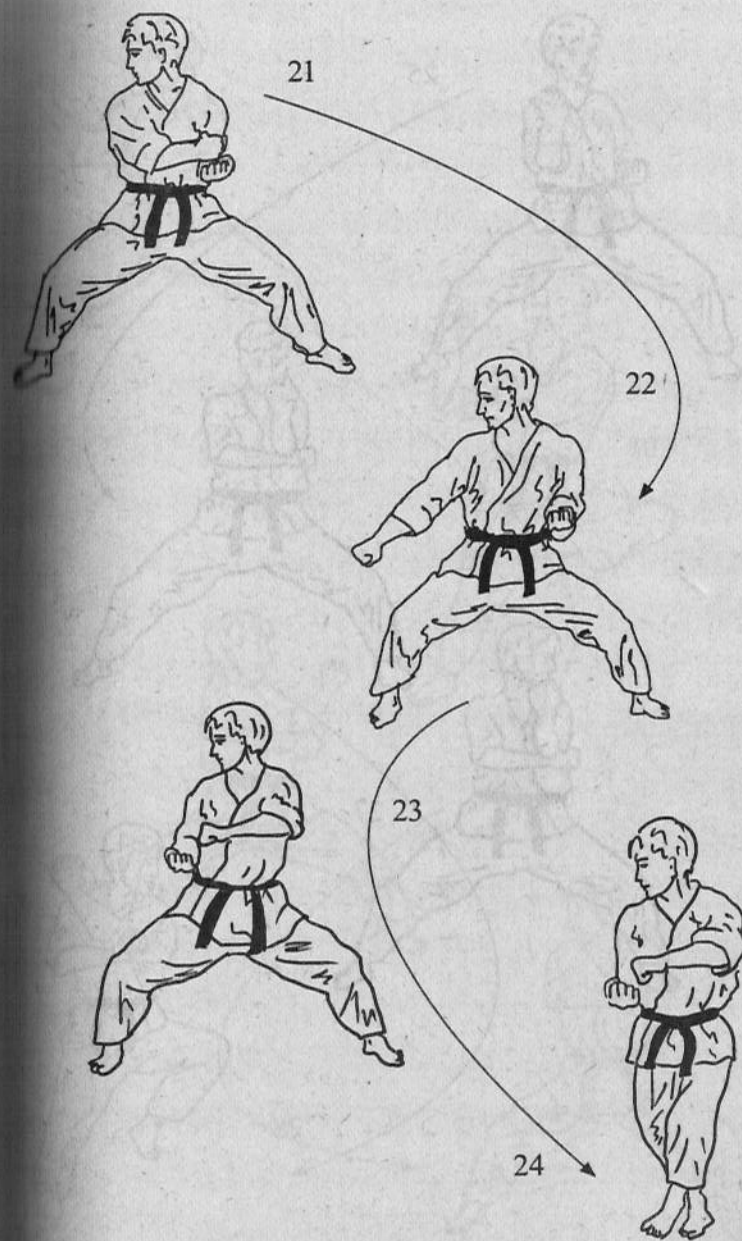
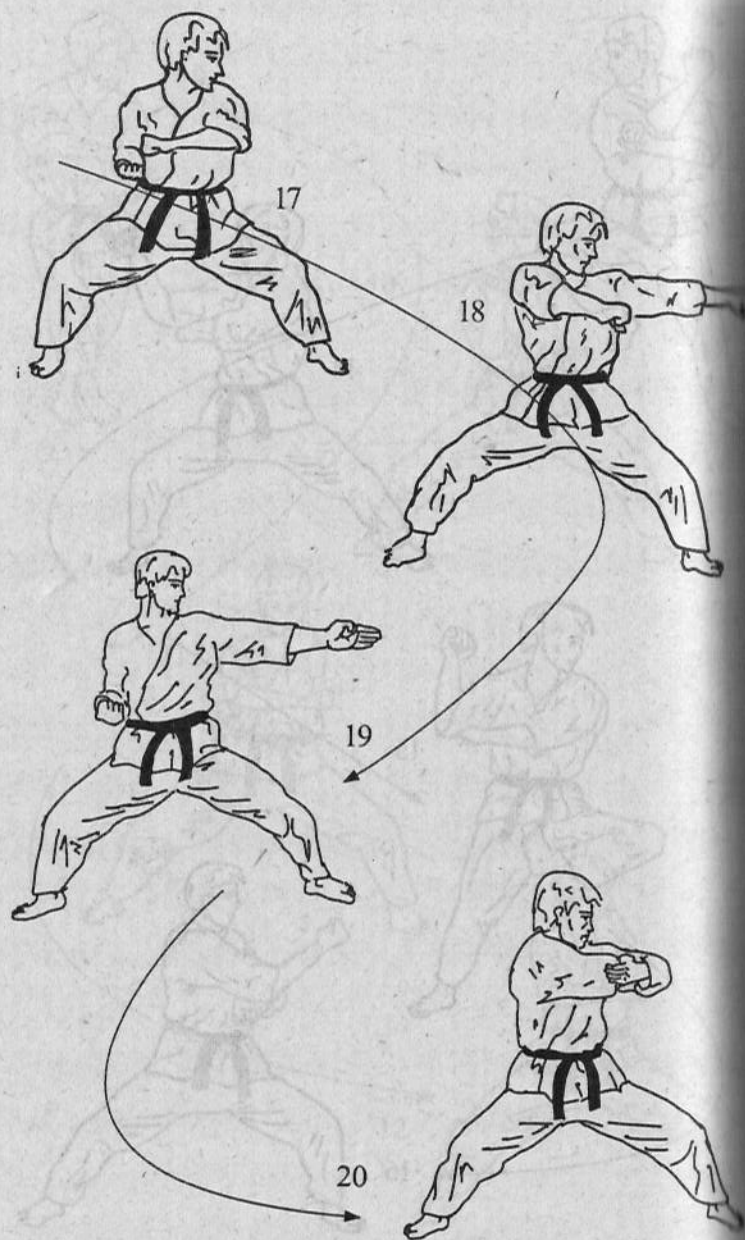
33. Стоя на месте, обеими руками выполняют удары кулаком вправо. Взгляд направлен вправо.

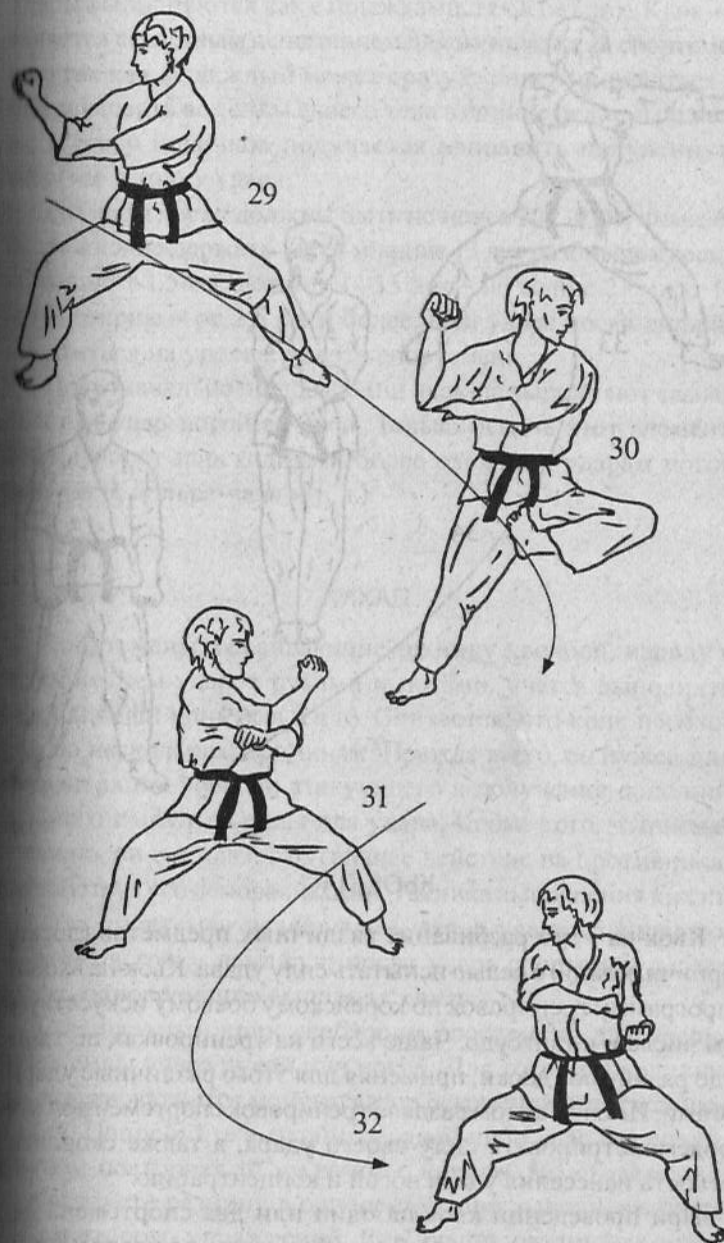
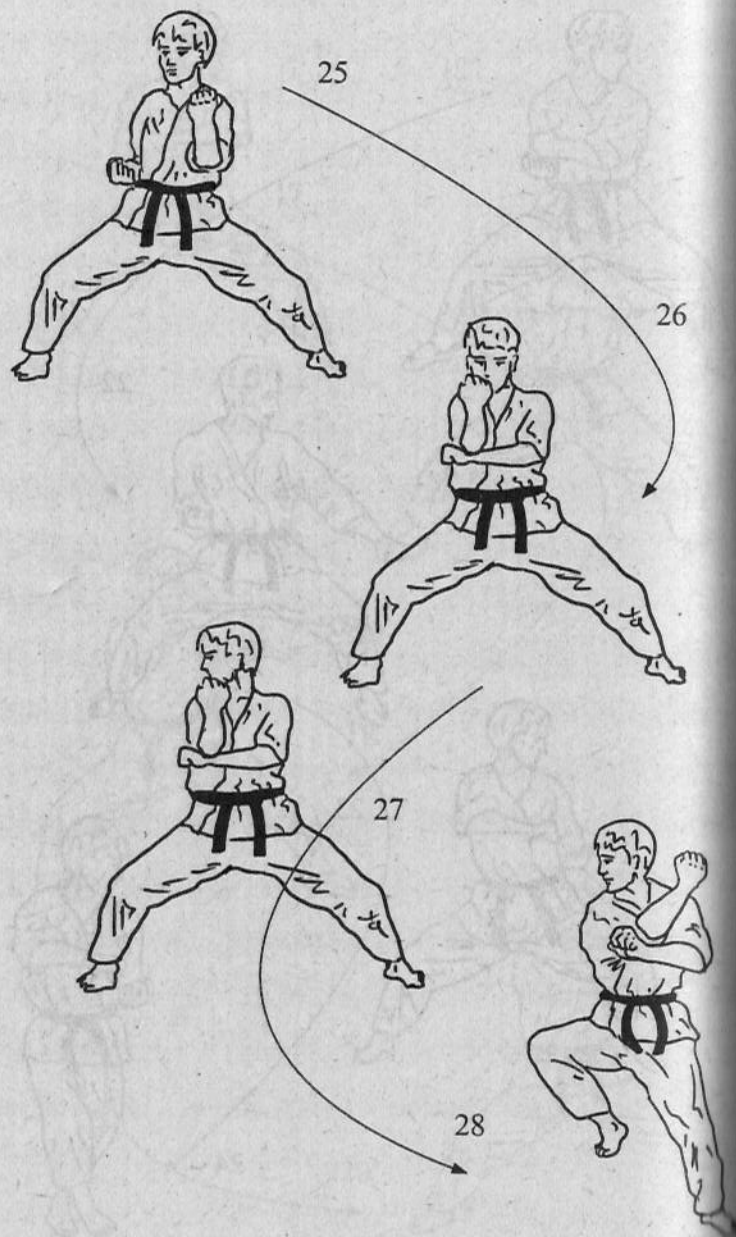
34. Ноги вместе, корпус прямой, взгляд направлен вперед. Руки сложены вместе, при этом левая ладонь находится выше правой. Поклон.

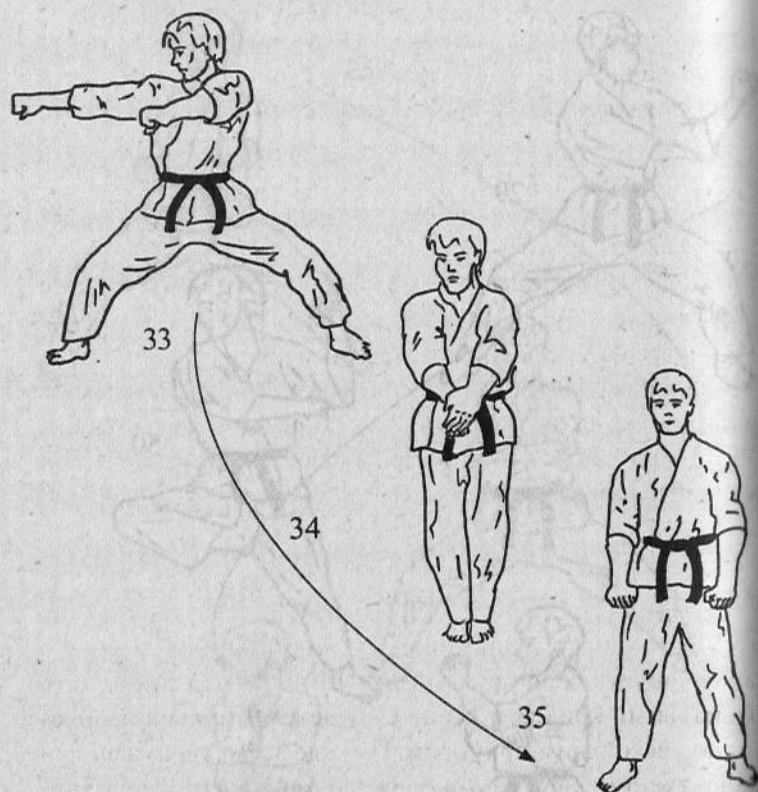
35. Обе ноги на ширине плеч. Окончание комплекса











КЬОК-ПА

Кьок-па – это разбивание различных предметов (доски, кирпичи, камни) с целью испытать силу удара. Кьок-па входит в программу тренировок по корейскому боевому искусству, в том числе и в тангсудо. Чаще всего на тренировках по тангсудо разбивают доски, применяя для этого различные удары ногами. Именно в этом разделе тренировок спортсмен должен продемонстрировать силу своего удара, а также скорость, четкость нанесения удара ногой и концентрацию.

При проведении кьок-па один или два спортсмена держат доску перед тем, кто будет разбивать ее ударом ноги.

Удары выполняются как с прыжками, так и без них. Кьок-па является серьезным испытанием для начинающих спортсменов, так как не каждый может сразу сконцентрироваться и мобилизовать все силы своего тела в единое целое. Труднее же всего у новичков получается направить полученную энергию в точку удара.

Размеры доски должны быть не менее 30х30 см, иначе ее будет сложно держать. Дети младше 13 лет разбивают доски не толще 1-1,5 см; дети от 14-15 лет – не толще 2 см; от 16 лет и старше – от 2,5 см и более. При ударе доска должна находиться на уровне живота спортсмена.

Первоначально при освоении кьок-па выполняют самый простой удар ногой ап-чаги. Только освоив этот элемент, бойцы могут переходить к более сложным ударам ногой (двн-чаги, дольре-чаги и т. д.).

КИХАП

Спортсмены, осваивающие технику квонбоп, наряду с выполнением ударов руками и ногами, учатся выполнять специальный крик (к и х а п). Считается, что крик необходим по нескольким причинам. Прежде всего, он нужен для концентрации энергии атакующего и получения дополнительного импульса силы для удара. Кроме того, что немаловажно, он оказывает пугающее действие на противника, способствуя его деморализации. Техника выполнения кихап: сначала спортсмен делает вдох, перед ударом направляя энергию в точку данджун; после удара спортсмен делает выдох, одновременно выполняя кихап.

Специальный крик необходим спортсмену для увеличения силы удара рукой или ногой. Для того чтобы лучше прочувствовать этот момент, автор рекомендует потренироваться. Попробуйте выполнить какой-либо удар без кихап, а потом повторите то же самое с криком. Вы обязательно почувствуете разницу в ощущениях при выполнении первого и второго упражнений. Разбивание различных пред-

метов (доски, кирпичи, камни) тоже лучше выполняется с помощью кихап. В сущности, кихап позволяет спортсмену расслабить тело после удара и выкрика. Это происходит потому, что после удара или броска спортсмен, выдыхая и выполняя кихап, приходит к своему естественному расслабленному состоянию. Именно *естественному расслабленному состоянию*, так как спортсмену нельзя все время быть в напряжении. К сожалению, всей важности этого момента многие новички просто не понимают. Расслабив тело после удара или броска, спортсмен вряд ли получит травму или какое-либо повреждение в момент поединка.

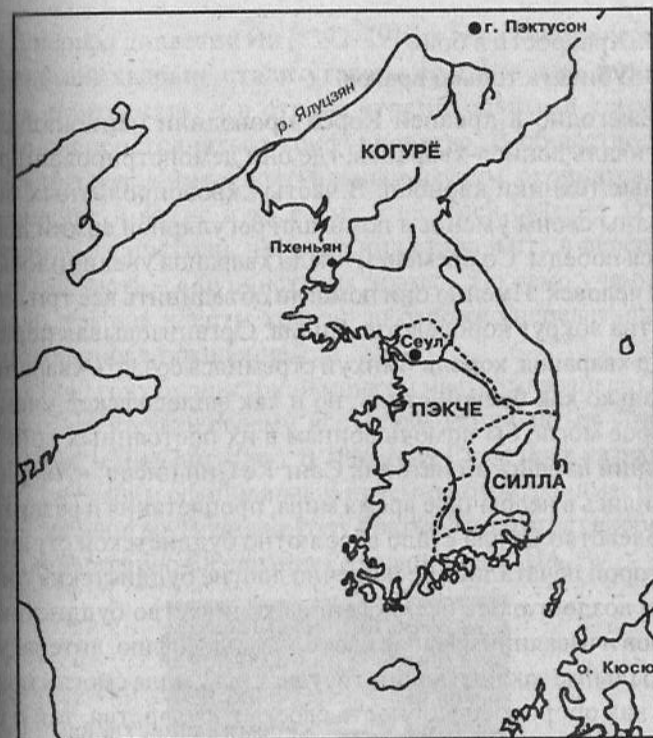
ЧАСТЬ 4

ХВАРАНГДО

ХВАРАНЫ

Появление феномена «воинов-хваранов» связывают с событиями, произошедшими в глубокой древности. Примерно в 57 г. до н. э. в древней Корее появилась группа женщин, изучавших философию, квонбоп и каллиграфию. Эти, несомненно, очень образованные и амбициозные дамы часто организовывали дискуссии на различные философские темы. Считается, что именно эта интеллектуальная группа и стала своего рода основой для появления хваранов.

Само зарождение феномена хваранг и стиля хварангдо приходится на шестой век н.э. – время существования трех древних корейских государств: Когуре, Пэкче и Силла. Это произошло примерно в период с 540 по 576 гг. Король государства Силла, Чинхун, хотел максимально повысить обороноспособность своей страны, так как его королевство было меньше, чем Когуре и Пэкче. С этой целью он поручил буддистскому монаху Вонгва-на Бопса обучить и возглавить целый отряд элитных воинов, которых называли «хвараны» (в переводе с корейского языка слово «хвараны» означает «цветы-юноши» или «цветущая молодежь»). В отряд вошло 500 воинов не старше 15 лет, которых набирали только из дворянских семей. Юноши-хвараны занимались военным искусством, хотя они и не входили в официальную военную армию. Хвараны тренировались в стрельбе из лука верхом на лошади и пешими, фехтовали на мечах, а также изучали китайский язык, классиков китайской литературы, стратегию военного дела и каллиграфию. Часто



Три древних корейских государства

юноши тренировались в горах, где был более суровый климат и условия для жизни. К сожалению, не сохранилось ни одного комплекса фехтования на мечах хваранов, как и комплексов боя без оружия. Древние корейские историки лишь писали о том, что воины-хвараны занимались как боем с разными видами оружия, так и без него. Хвараны были своего рода особым военным институтом со своими собственными философскими и моральными устоями. В древности о хваранах писал ученый 8 века Ким Тэмун в книге «Летопись хваран». Судя по его описанию, воины-хвараны чтит 5 заповедей («сесок о ге»):

1. Верность королю и своей стране.
2. Уважение к старшим и родителям.
3. Доброта и искренность с друзьями.

4. Храбрость в бою.
5. Убивать только врагов.

Ежегодно в древней Корее проводили национальный фестиваль воинов-хваранов, где они демонстрировали различные техники кwonbop. В частых кровопролитных боях хвараны своим умением помогали регулярной армии добиваться победы. Со временем число хваранов увеличилось до 5000 человек. Именно они помогли объединить все три государства вокруг королевства Силла. Организовывая первый отряд хваранов, король Чинхун стремился создать хварангдо не только как боевой стиль, но и как философское учение, которое могло бы помочь воинам в их постоянных войнах. Древний корейский историк Санг Ке Син писал: «Хвараны появились в необычное время мира, процветания и развития. Королевство Силла стало абсолютно буддистской страной, в которой печатались бесконечно долгие буддистские писания и воздвигалось бесчисленное количество буддистских храмов и изваяний. Изучая кwonbop, философию, литературу и моральные законы, воины государства Силла смогли повысить как обороноспособность своего государства, так и его интеллектуальную мощь. Можно утверждать на основании ряда исторических документов, что расцвет объединенного государства Силла, которое объединило все три государства: Когуре, Пэкче и Силла, приходится на период с 661 по 935 гг. н. э. Воины под руководством монаха Вонгва-на Бопса организовали школу кwonbop и интеллектуальных размышлений, которую потом стали называть «хваранг». Позднее братья Ли стали практиковать кwonbop, а именно стиль кwonbop-хварангдо, прибавив к слову «хваранг» слово «до». Как известно, «до» – «путь боевых искусств», то есть «хварангдо» можно перевести как «путь хваранов». Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод о еще одном переводе слова «хварангдо» – «путь цветущей молодости». Многие в Корее до сих пор гордятся отрядом воинов-хваранов, черпая в своей истории истоки патриотизма и храбрости...»

В период династии Йи (1392–1910 гг.) движение хваранов и феномен хваранг стали угасать. Буддистских монахов стали притеснять, а в стране стремительными темпами стало распространяться конфуцианство. В обществе появился интерес к интеллектуальным наукам, отрицательное отношение к войне и ко всему, что с ней связано. Отряд хваранов распустили, часть из них стала жить в деревнях, а другая часть – в буддистских храмах. Но само учение не угасло, так как адепты хварангдо бережно передавали его из поколения в поколение.

В 1940 году буддистский монах и мастер хварангдо Суам Доса стал обучать своему искусству двух братьев Ли (Ли Банг Джу и Ли Санг Джу). В 1969 году Суам Доса назвал Ли Банг Джу своим официальным преемником и грандмастером стиля хварангдо. В том же году братья Ли зарегистрировали Международную Федерацию Хварангдо в США.



Ли Банг Джу

Современный стиль корейского боевого искусства хварангдо представляет собой не только целый комплекс боевой техники, но и моральное, философское учение.

Хварангдо является довольно сложной техникой квон-боп. В этом стиле представлены всевозможные формы: мягкие и жесткие, прямые и округлые. Следовательно, хварангдо является как мягким, так и жестким стилем боевого искусства. Он аналогичен ушу, в котором тоже различают мягкие (внутренние) и жесткие (внешние) стили. Можно даже сказать, что хварангдо является диалектическим стилем квонбоп, так как включает взаимопротивоположные элементы. Ун (мягкое) и янг (жесткое) на корейском языке означают то же самое, что инь и ян на китайском языке. Если всмотреться во флаг Кореи, можно увидеть окружность, которая как бы соединяет воедино противоположные силы ун и янг. Ун означает мягкость и гибкость, а янг – силу и жесткость. Ун относится к мягкой силе, ее можно сравнить с мягкостью и упорством текущей воды. Янг относится к жесткой силе (прямые удары рукой и ногой). Хварангдо включает следующие аспекты силы: внутренние, внешние и умственные. Разумеется, сначала ученики знакомятся с внешними аспектами силы, изучая базовую технику ударов рукой и ногой (вэй-гонг). Бойцы более продвинутого уровня изучают внутреннюю технику нэй-гонг, включающую в себя дыхательные упражнения, концентрацию энергии ки в одной точке и медитацию.

Техника умственной (ментальной) силы син-гонг представляет собой комбинацию дыхательной, умственной и физической силы, а также использование скрытых возможностей организма. Техника син-гонг изучается только самыми продвинутыми учениками, в совершенстве владеющими техниками вэй-гонг и нэй-гонг.

Рассмотрим более подробно вышеупомянутые аспекты.

В вэй-гонг входит:

1. Техника бросков (тоги).
2. Захваты (готоги).
3. Удары головой (баксангсуль).

4. Техника заламывания рук (вансуль). Она включает технику самозащиты против захватов руки.

5. Удары ногой (джоксуль).

6. Удары кулаком (квон суль).

7. Удары пальцем (джиап суль).

8. Техника удушения (джоруги).

9. Самозащита в положении сидя (джваги).

10. Самозащита в положении лежа (ваги).

11. Формальные комплексы «боя с тенью» (хенг боп).

Эти комплексы используются при обучении самозащите от нескольких противников.

12. Техника разбивания предметов (досок, кирпичей, камней) – кьекпа суль.

13. Вырывание частей органов из тела голыми руками (тоек суль).

14. Невооруженная самозащита против атаки ножом (банггум суль).

15. Самозащита от бросков (бангтоги).

16. Самозащита от ударов ногами (бангджок суль).

17. Самозащита от ударов кулаком (бангквон суль).

18. Самозащита от двух и более противников (дабанг чери суль).

19. Техника вращения (гуруги).

20. Соединение техник рук и ног, самозащита (голелги).

К технике вэй-гонг относят также бой стоя и лежа, самозащиту сидя и лежа от вооруженного и невооруженного противника, работу с различным оружием (меч, шест, короткая палка, трость, нож, копье). Работу с оружием называют муегонг.

В нэй-гонг входят:

1. Дыхательные упражнения (данджун хохуп).
2. Техника ки (кирексуль).
3. Силовые движения Ки (данджун ки хеапдбон).
4. Соединение силы ки (кихап чхарек суль).

5. Силовые технические приемы ки (данджун ки бон).
6. Развитие энергии ки для тела (кигонг геонсин бон).
7. Разбивание предметов (кьекпа суль) вследствие сочетания физической и внутренней силы в одной точке тела.

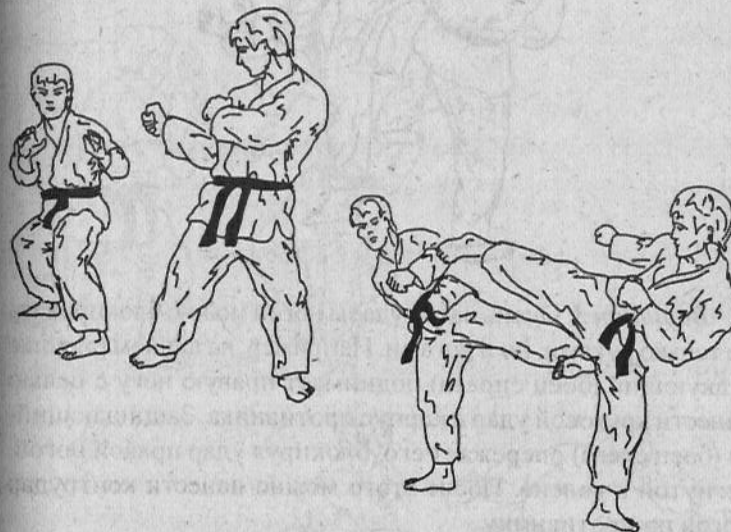
К син-гонг относятся:

1. Комбинации физических, дыхательных, умственных сил, концентрация (кихап суль).
2. Использование скрытых сил организма для максимального раскрытия внутреннего потенциала человека (кьекпа суль).
3. Техника вызывания сна (чемен суль).
4. Акупунктура для лечения (гукуп хвальбоп).
5. Акупунктура как часть науки о строении вселенной (чимгу сульбоп).
6. Изучение дзэн-медитации (сун хак).
7. Чтение человеческих мыслей (доксим суль).
8. Похищение, маскировка, внушение мыслей (сульса суль). Данная техника использовалась шпионами-убийцами, работающими по принципу японских ниндзя.
9. Изучение возможностей разума (сасанг хак).
10. Особое пение, специальные звуки для вызывания болезней (джу суль).

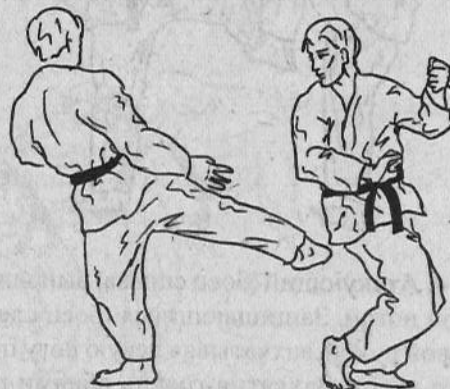
По другой классификации хварангдо можно разделить на две условные части: мусуль (изучение боя) и инсуль (лечение). В инсуль входит рефлексотерапия, акупрессура, траволечение, костоправство.

Технику нанесения ударов руками и ногами автор описал в предыдущих главах книги, посвященных хапкидо и тангсудо. В хварангдо применяются такие же удары руками и ногами, поэтому повторяться смысла нет. Например, удары ногами в прыжках в хапкидо очень похожи на аналогичные в тангсудо. Автор считает целесообразным остановиться лишь на некоторых характерных особенностях данного стиля.

Вариант 1. Оба противника стоят друг перед другом. Боец справа выполняет боковой удар правой ногой в корпус. Защищающийся (боец слева) отклоняется от атаки, нанося боковой удар левой ногой в пах противника.



Вариант 2. Атакующий выполняет боковой удар правой ногой в нижний уровень (ноги, пах). Защищающийся (боец справа) отклоняет корпус от удара, после чего выполняет боковой удар правой ногой в голову противника.



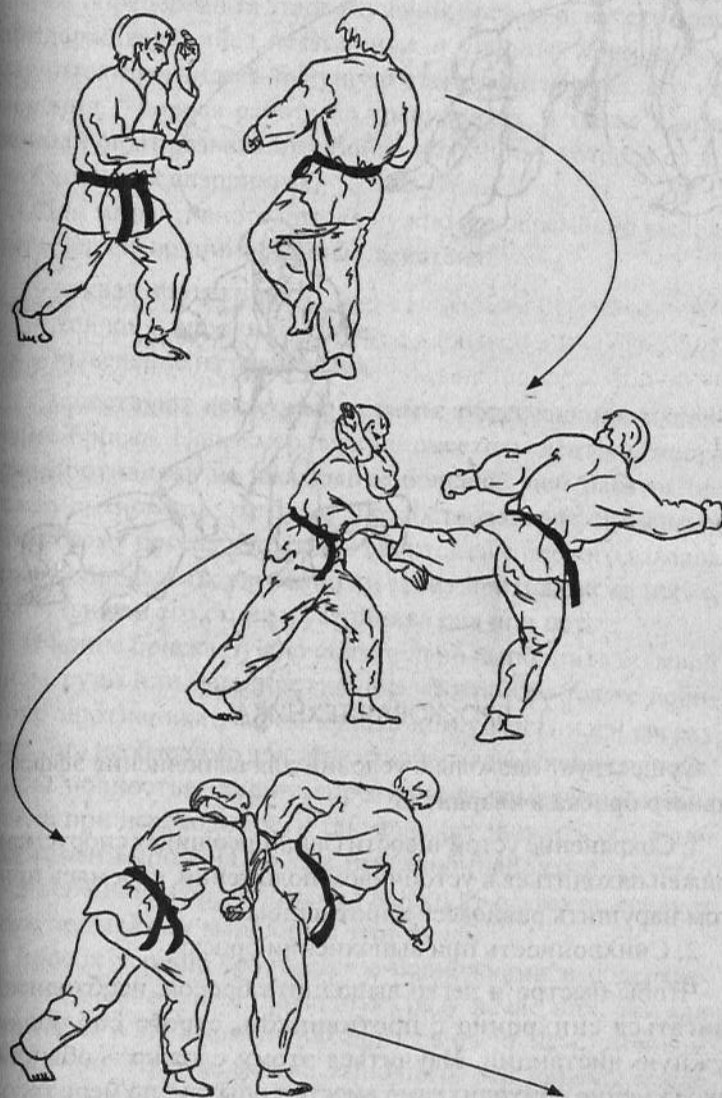


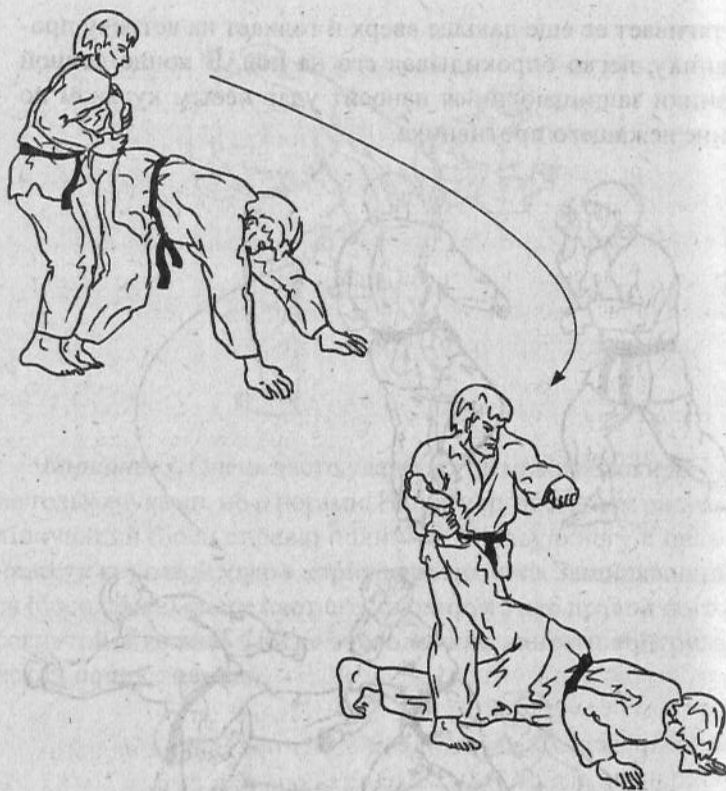
Вариант 3. Очень часто удары ногой можно блокировать не только руками, но и ногами. Например, на данном рисунке атакующий (боец справа) поднимает правую ногу с целью нанести круговой удар в корпус противника. Защищающийся (боец слева) опережает его, блокируя удар правой ногой, согнутой в колене. После этого можно нанести контрудар ногой по противнику.



Вариант 4. Атакующий (боец справа) выполняет круговой удар левой ногой. Защищающийся (боец слева) блокирует удар правой рукой, захватывая левую ногу противника и поднимая ее вверх. Захватив голень обеими руками, он

вытягивает ее еще дальше вверх и толкает на встречу противнику, легко опрокидывая его на пол. В конце данной техники защищающийся наносит удар левым кулаком по спине лежащего противника.





БРОСКОВАЯ ТЕХНИКА

Существует несколько условий для выполнения эффективного броска в хварангдо:

1. Сохранение устойчивости (защищающийся спортсмен должен находиться в устойчивом положении, стремясь при этом нарушить равновесие противника).
2. Синхронность при выполнении броска.

Чтобы быстро и легко выполнить бросок, необходимо двигаться синхронно с противником, строго соблюдая нужную дистанции. Научиться этому сложно – обычно такое умение приходит само вместе с опытом, по мере того,

как растет мастерство бойца. Путь изучения единоборств долгий и трудный, и потому следует понимать, что одного «голового» изучения базовой техники мало. Нужны упорные тренировки, постепенность и последовательность.

На определенном этапе изучения боевых искусств боец, придерживающийся постоянных и упорных тренировок, научится предвидеть будущую атаку противника, его намерения. Упорная работа на тренировках, а также накопленный опыт развивают у бойца интуицию, которая столь необходима в спаррингах.

Для эффективного броска нужно одновременно выполнить три скоординированных действия:

- захват противника;
- толчок и опрокидывание;
- выведение из равновесия.

Существуют некоторые приемы, облегчающие выполнение броска. Например, можно сместить центр тяжести тела противника на расстояние большее, чем расстояние между его ногами. Это будет способствовать эффективному и быстрому броску. Опытный спортсмен с первого взгляда может определить, уверенно ли стоит противник на ногах, правильна ли его стойка, устойчива она или нет.

В конце броска нужно обязательно выполнить болевой залом руки или ноги противника. Возможно также добивание противника ударом кулака или ударом ноги сверху вниз. Это необходимо для эффективного завершения приема, чтобы полностью лишить противника намерения атаковать, а при необходимости также и обездвижить его. Если спортсмен выполнил бросок неудачно (например, нечетко и неуверенно), и он не возымел должного эффекта, следует снова попытаться выполнить этот прием.

Бросок хорошо сочетается с подножками и подсечками. Его можно смело проводить сразу после них, так как противник в этот момент находится в очень неустойчивом положении. Или же можно выполнять эти приемы после первоначальных защитных действий (блоков, ударов).

Существует несколько основных видов бросков:

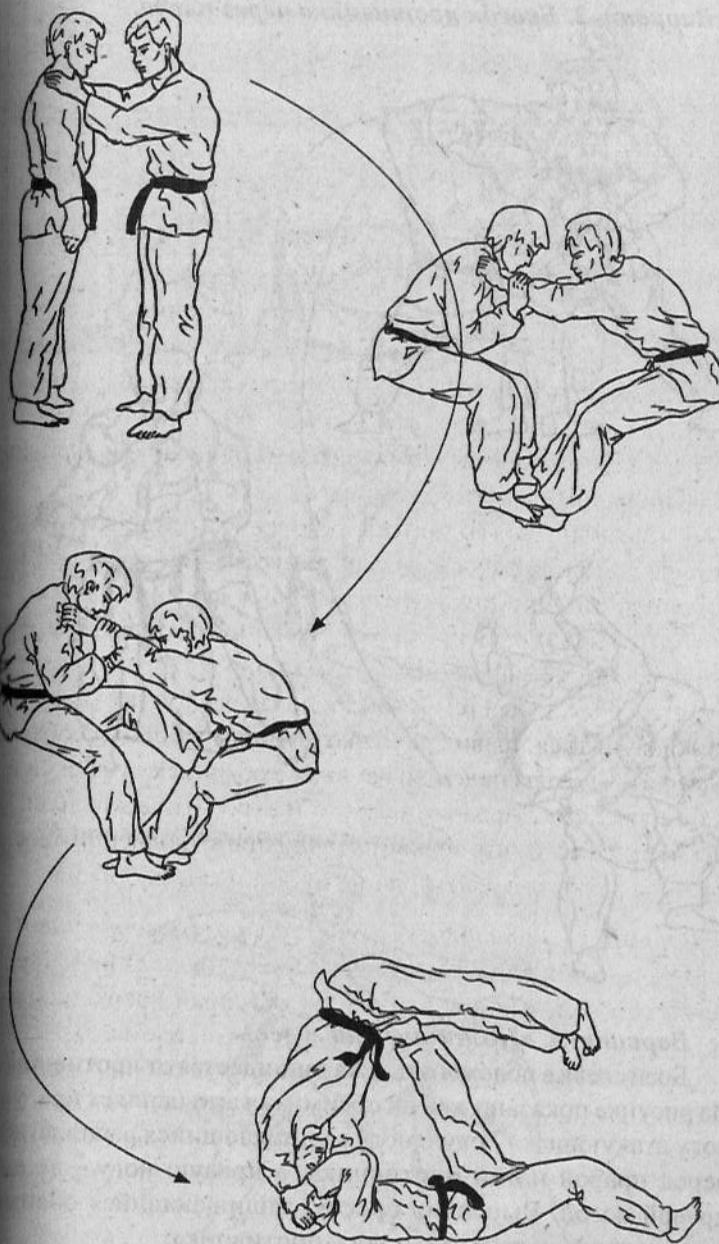
- Задняя или передняя подножка.
- Круговая подсечка.
- Бросок через бедро.
- Бросок через плечо.
- Бросок через себя с упором ноги в живот.
- Бросок «ножницы» (захват тела противника с двух сторон обеими ногами).

Есть также различные способы проведения бросков. Например, их можно выполнять с падением, когда защищающийся, захватив противника обеими руками и выполнив бросок, падает на пол вместе с ним и тянет его за собой. Вариант: защищающийся становится на одно колено на пол и обеими руками тянет противника к себе.

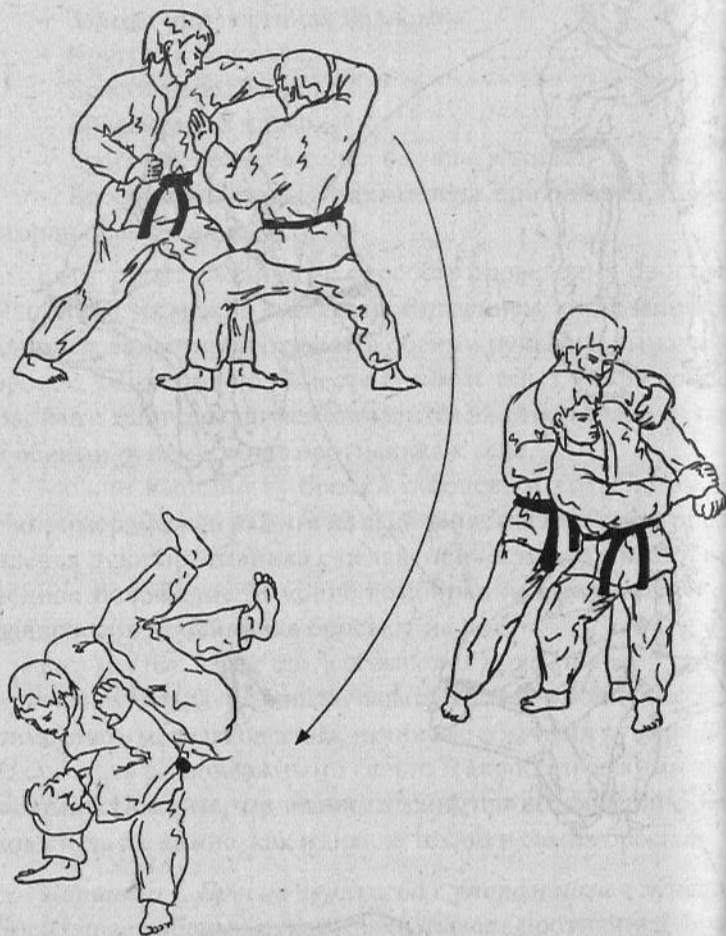
Можно выполнять броски с болевым воздействием. Например, можно нажать на сгиб запястья или всего предплечья руки противника с целью привести его в неестественное положение. В конце комбинации выведенного из равновесия противника бросают на пол.

Разумеется, перед тем, как выполнять различные броски, нужно научиться правильно падать. Любому бойцу необходимо знать методы падения, начиная с обычных кувырков и заканчивая всевозможными сальто и акробатическими элементами. Помните, что знание падений при выполнении бросков столь же важно, как и знание техники самих бросков.

Вариант 1. Бросок через себя с упором ноги в живот. Боец справа обеими руками захватывает противника. Боец слева (защищающийся) поднимает обе руки вверх, захватывая ими оба запястья атакующего и наклоняясь всем своим корпусом вниз. Затем он поднимает левую ногу вверх, упирая ее в живот противника. Опустившись на спину, он перебрасывает его через себя, выполняя бросок. Обратите внимание на то, что первоначально защищающийся как бы поддается, но затем жестко освобождается от захвата противника и побеждает.

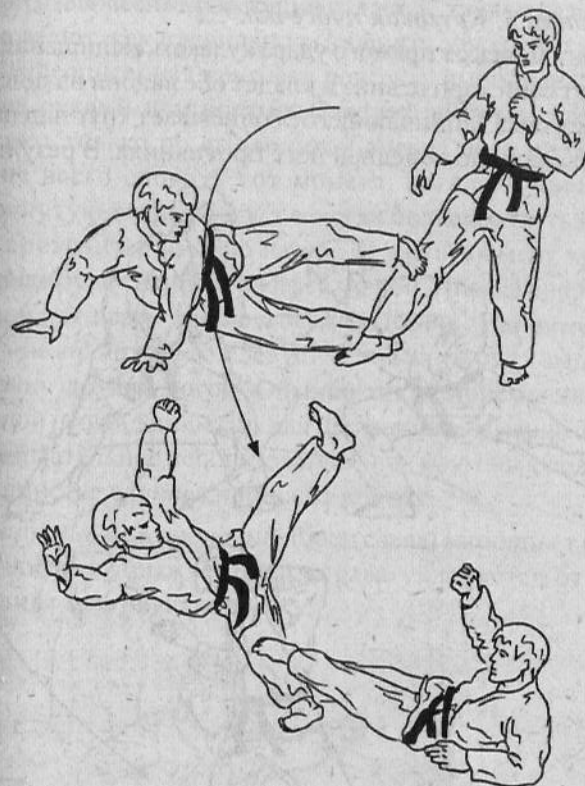


Вариант 2. Бросок противника через плечо.

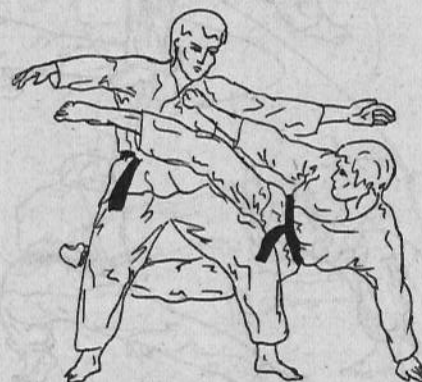


Вариант 3. «Ножницы» на голень.

Боец слева в положении лежа защищает от противника. На рисунке показано, как он обеими ногами цепляет правую ногу атакующего. Левую ногу защищающийся располагает перед правой ногой противника, а правую ногу – за его правой ногой. Выполняя бросок, защищающийся обеими ногами толкает переднюю ногу противника.

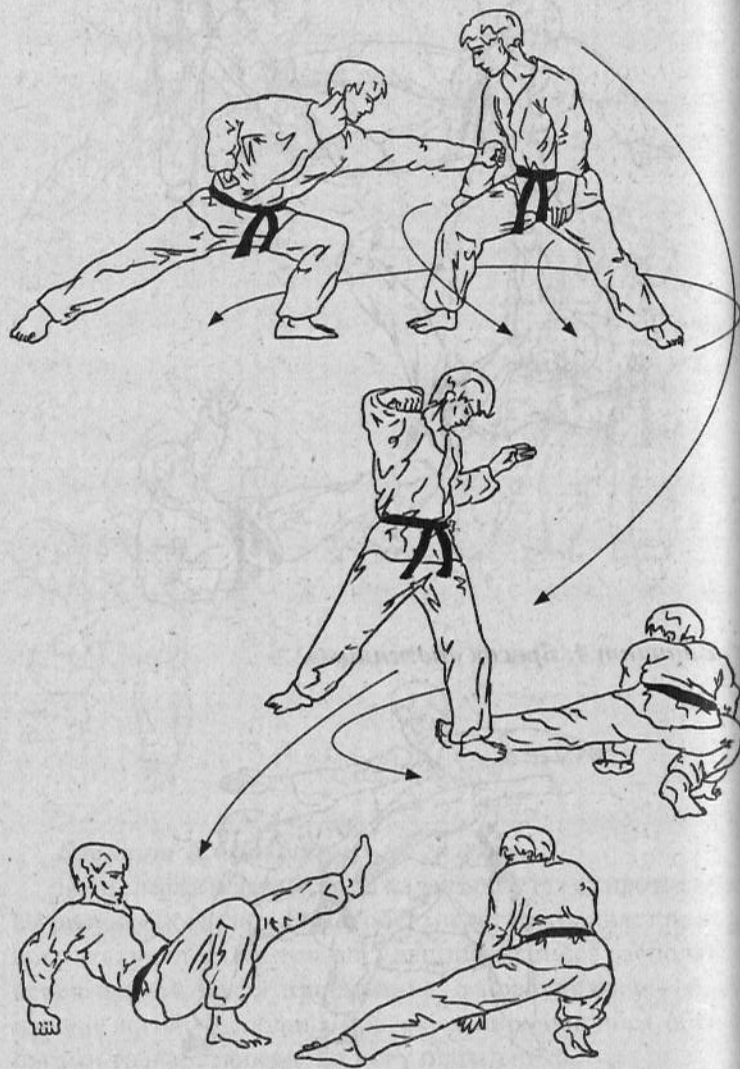


Вариант 4. Бросок «ножницы».



Вариант 5. Круговая подсечка.

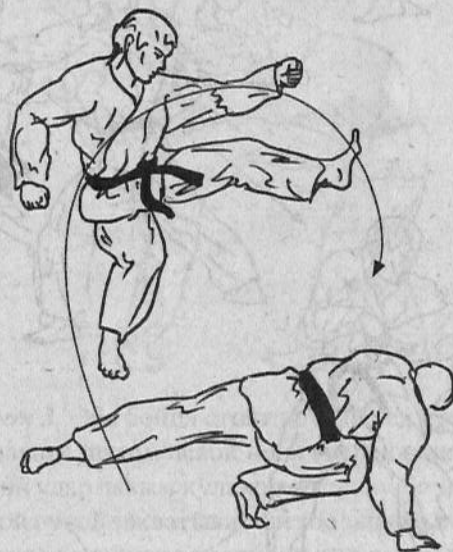
Уклонившись от прямого удара кулаком, защищающийся наклоняет свой корпус вниз и кладет обе ладони на пол. При этом левая нога защищающегося описывает круг над полом и ударяет сзади по передней ноге противника. В результате



потери равновесия атакующий падает. (Стрелки на рисунках показывают, как правильно выполнять эту технику).

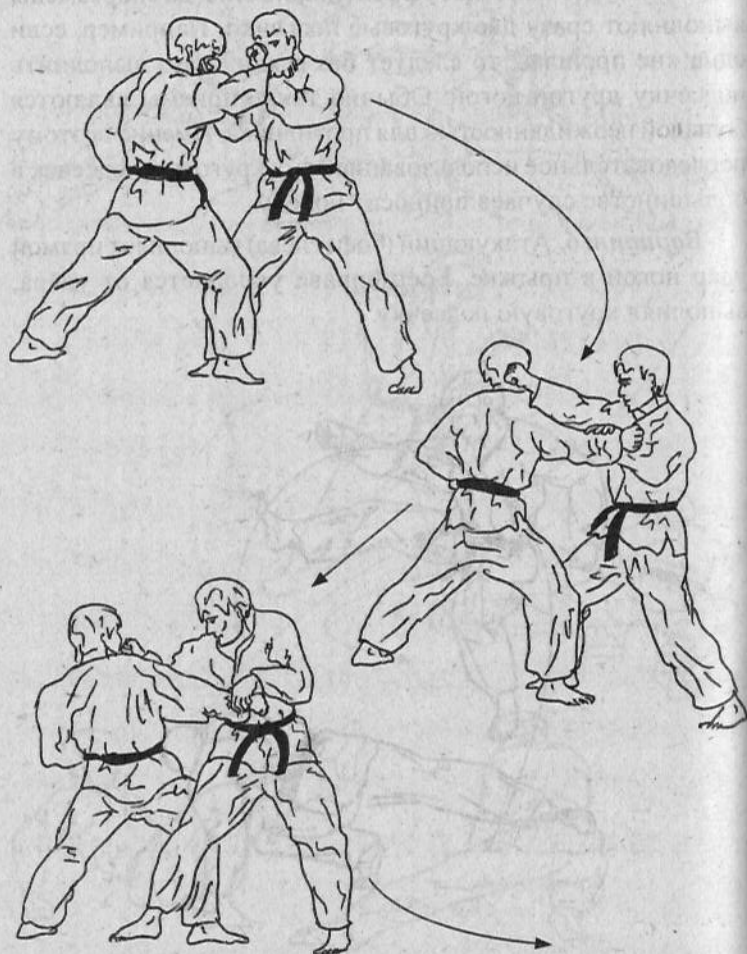
Вышеописанная круговая подсечка выполняется после ударов руками или ногами. Следует помнить, что ее выполняют только по выдвинутой вперед ноге противника. Лучше всего словить тот момент, когда он «нагрузил» выдвинутую вперед ногу, т.е. когда большая часть веса его тела приходится именно на нее. В такой момент круговая подсечка будет наиболее эффективной. Иногда спортсмены выполняют сразу две круговые подсечки. Например, если одна «не прошла», то следует без всяких пауз выполнить подсечку другой ногой. Обычно такие приемы являются большой неожиданностью для противника. Именно поэтому последовательное использование двух круговых подсечек в большинстве случаев приносит победу.

Вариант 6. Атакующий (боец слева) выполняет прямой удар ногой в прыжке. Боец справа уклоняется от удара, выполняя круговую подсечку.

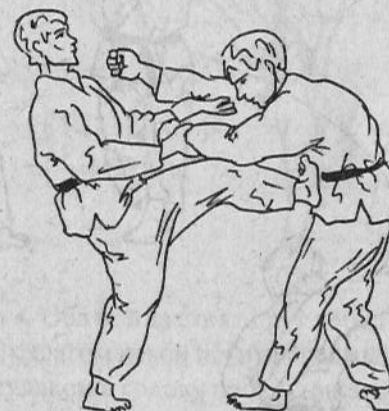


САМОЗАЩИТА ПРИ УДАРАХ КУЛАКОМ

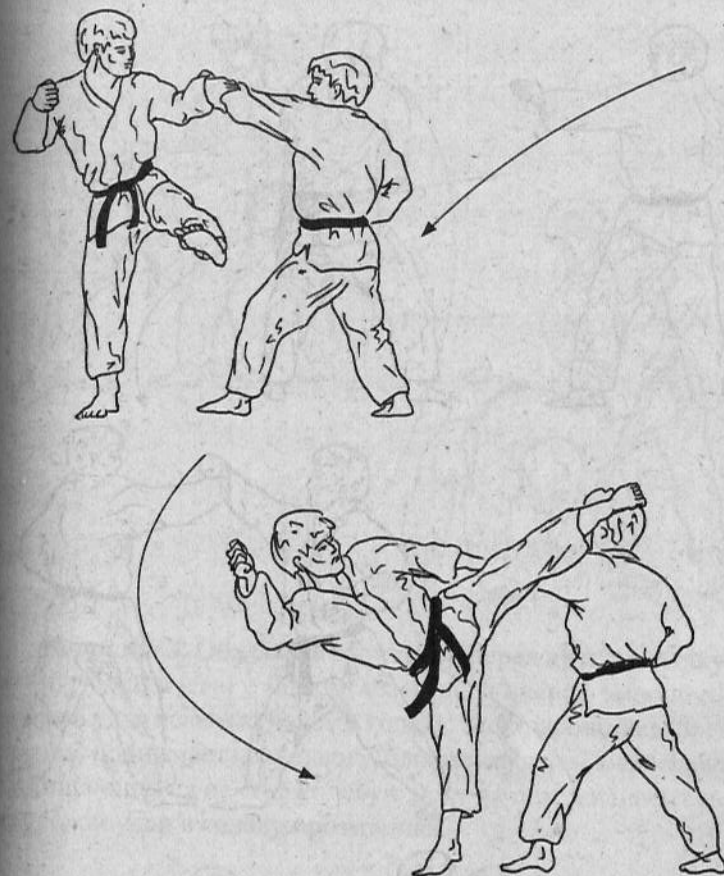
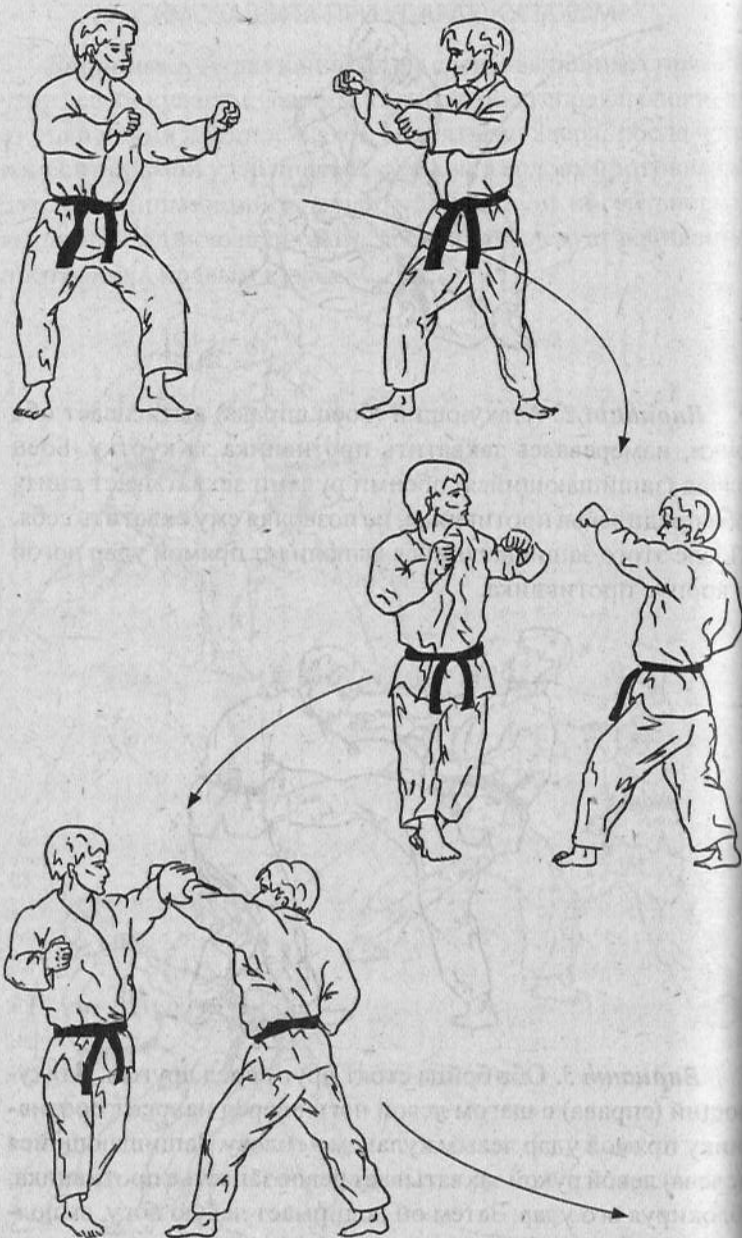
Вариант 1. Атакующий (боец слева) выполняет прямой удар левым кулаком. Защищающийся (боец справа) блокирует удар двумя предплечьями, поднятыми вверх, после чего наносит прямой удар правым кулаком в голову противника. Затем защищающийся делает шаг правой ногой вперед, выполняя заднюю подножку. За броском следует добивание противника правым кулаком.



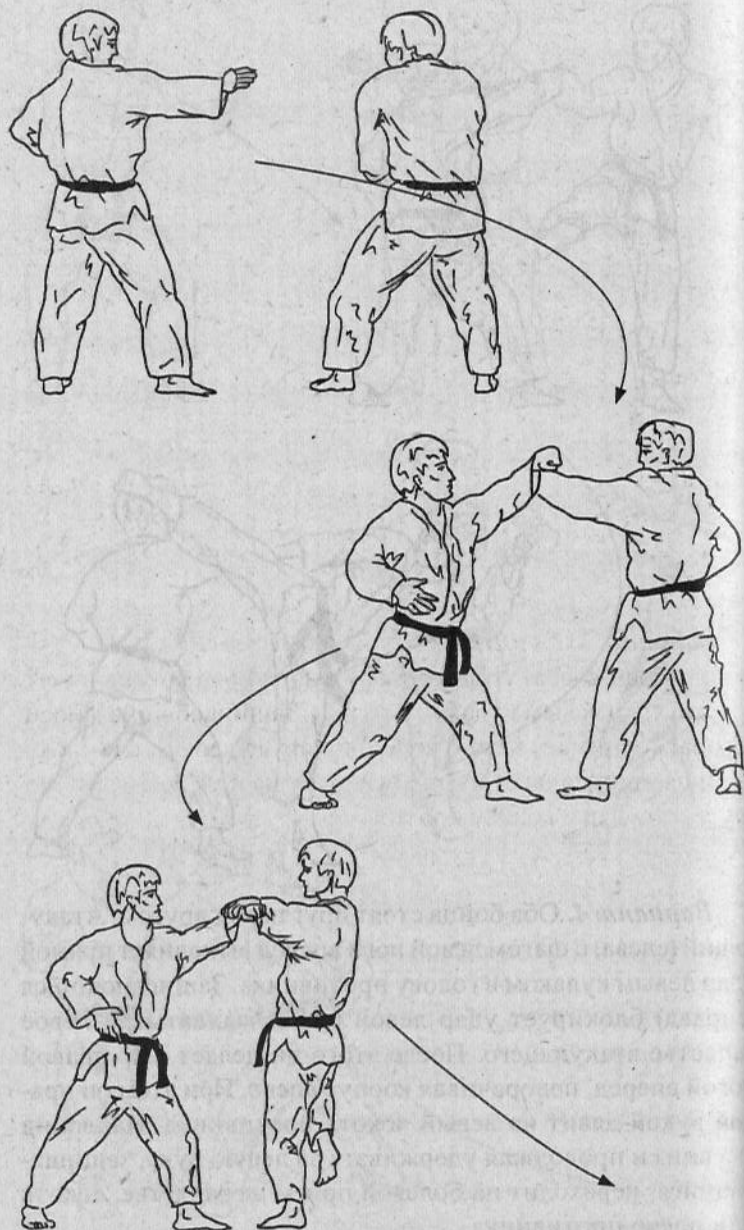
Вариант 2. Атакующий (боец справа) вытягивает обе руки, намереваясь захватить противника за куртку. Боец слева (защищающийся) обеими руками захватывает снизу оба предплечья противника, не позволяя ему схватить себя. После этого защищающийся выполняет прямой удар ногой в корпус противника.



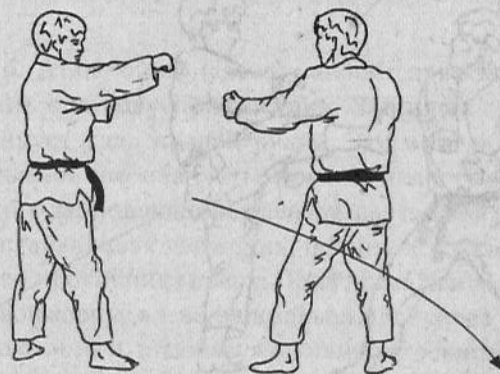
Вариант 3. Оба бойца стоят друг перед другом. Атакующий (справа) с шагом левой ноги вперед наносит противнику прямой удар левым кулаком в голову. Защищающийся (слева) левой рукой захватывает левое запястье противника, блокируя его удар. Затем он поднимает левую ногу, выполняя обратный круговой удар по голове противника.

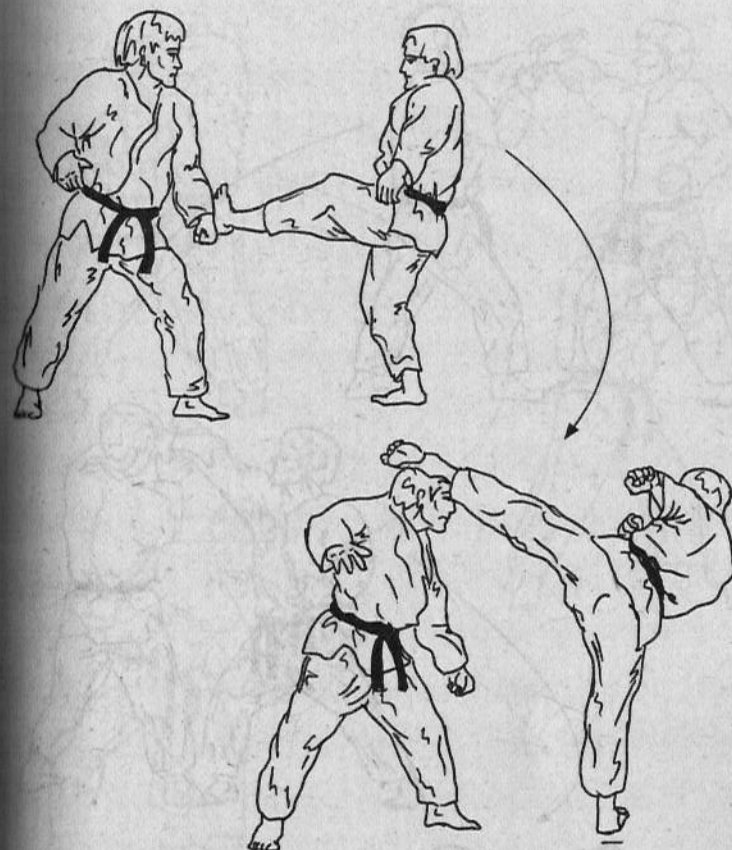
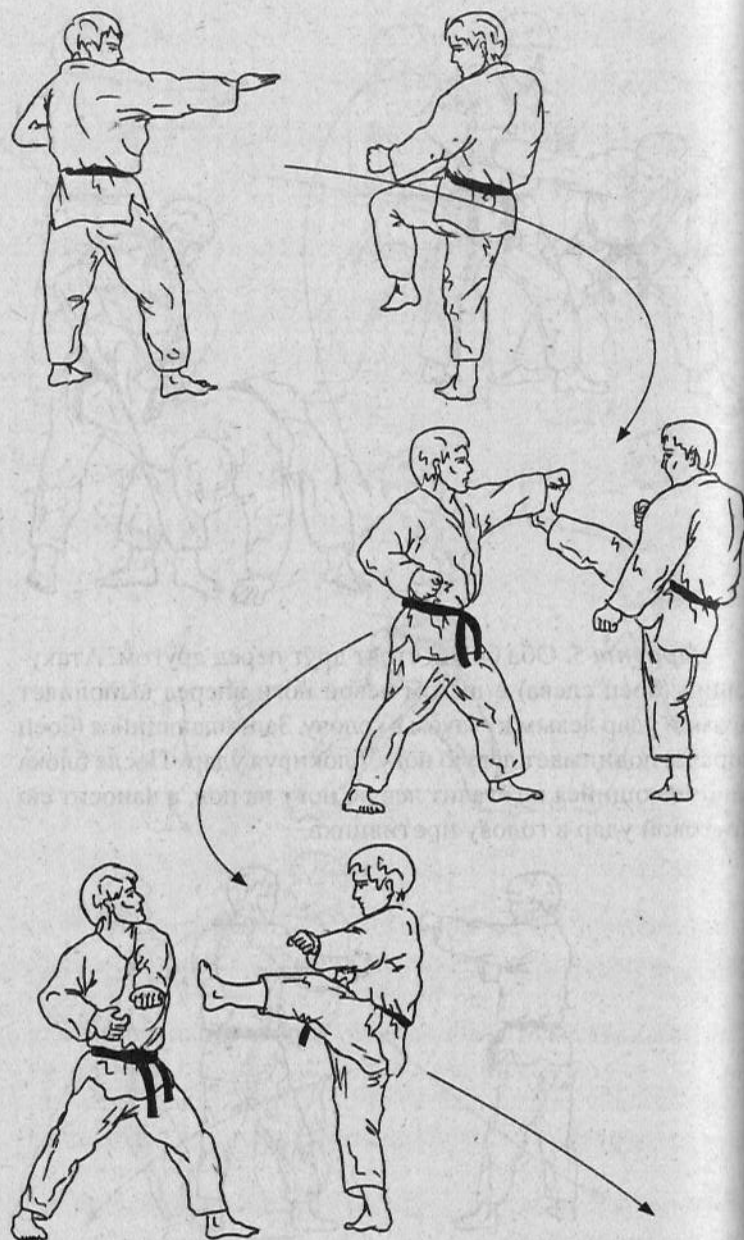


Вариант 4. Оба бойца стоят друг перед другом. Атакующий (слева) с шагом левой ноги вперед выполняет прямой удар левым кулаком в голову противника. Защищающийся (справа) блокирует удар левой рукой, захватывая левое запястье атакующего. После этого он делает шаг правой ногой вперед, поворачивая корпус влево. При этом он правой рукой давит на левый локоть противника. Наклонив его вниз и продолжая удерживать за левую руку, защищающийся переходит на болевой прием на запястье, локоть или плечо противника.

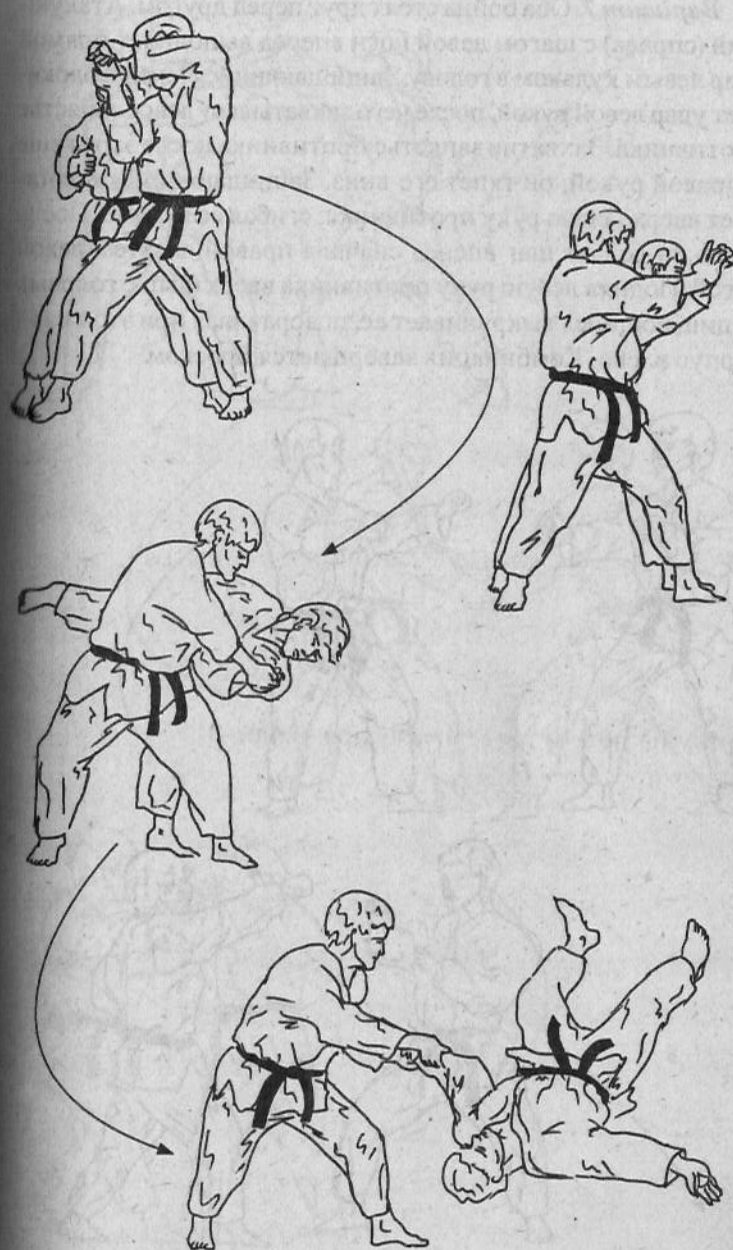
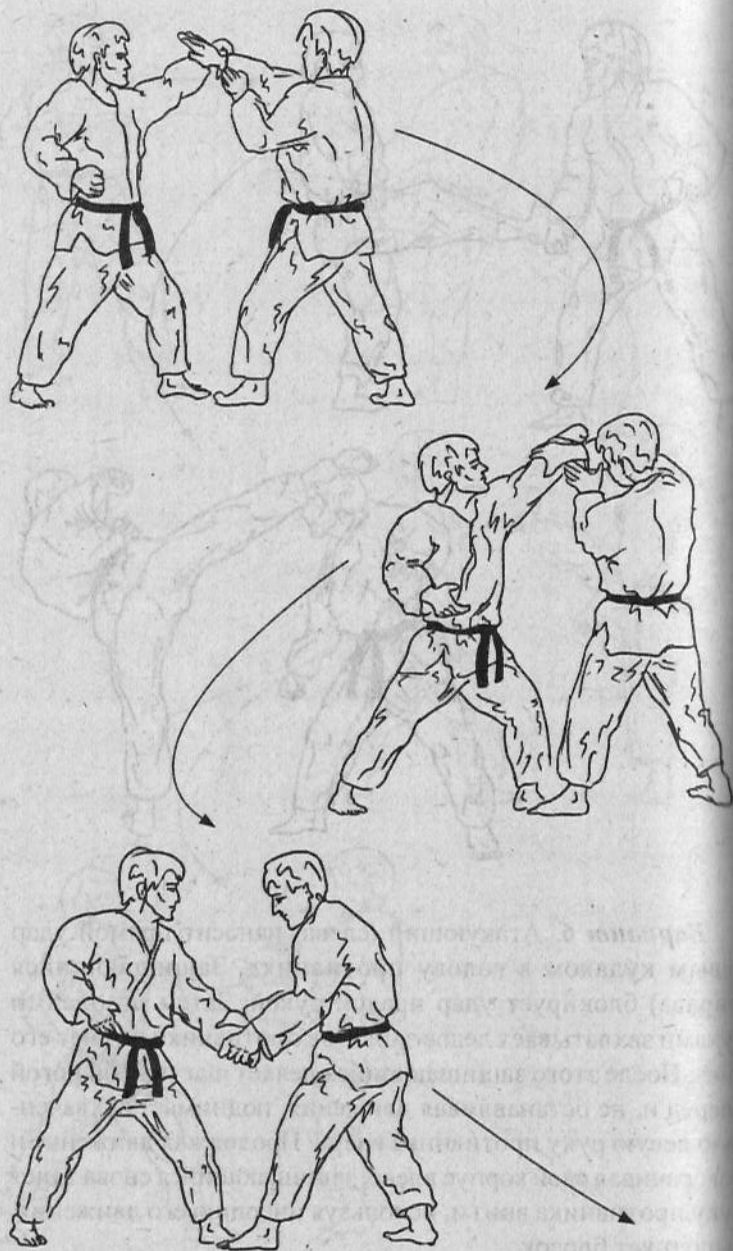


Вариант 5. Оба бойца стоят друг перед другом. Атакующий (боец слева) с шагом левой ноги вперед выполняет прямой удар левым кулаком в голову. Защищающийся (боец справа) поднимает левую ногу, блокируя удар. После блока защищающийся не ставит левую ногу на пол, а наносит ею круговой удар в голову противника.

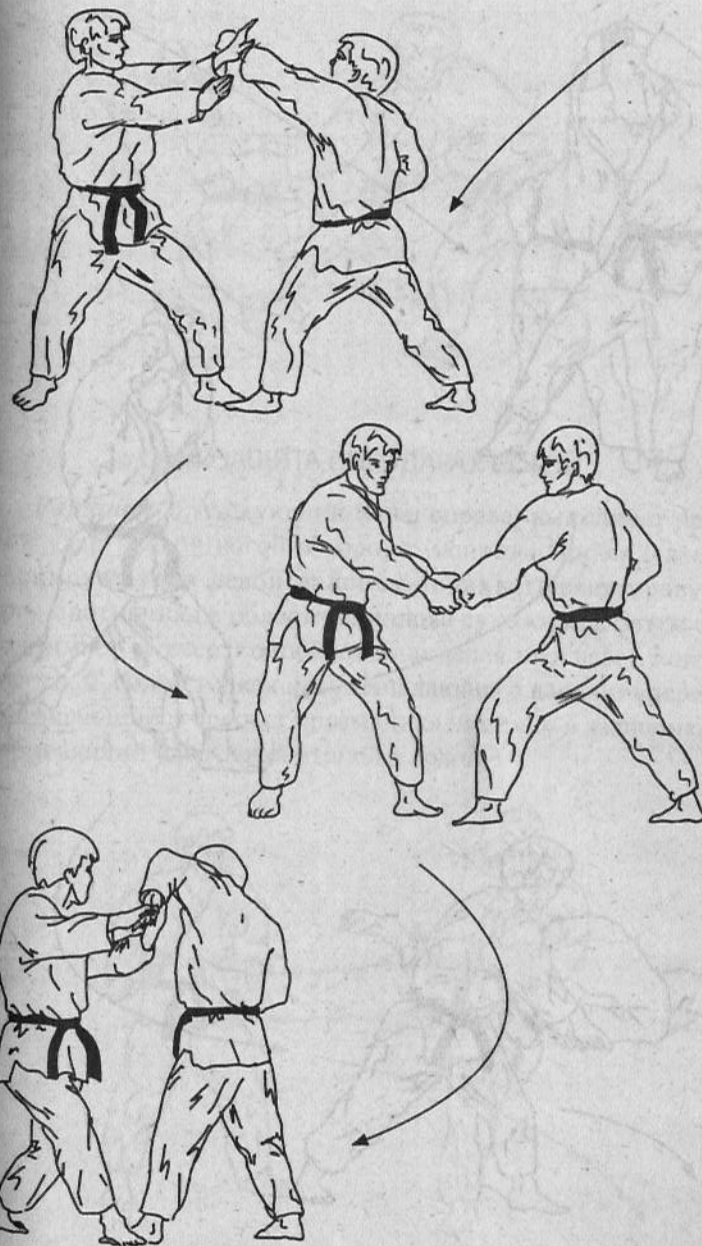
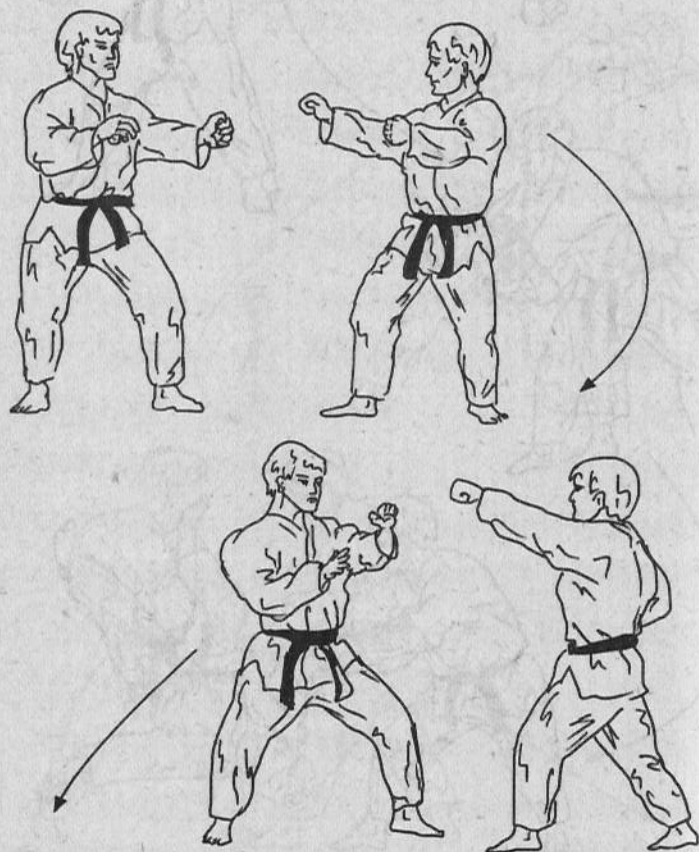


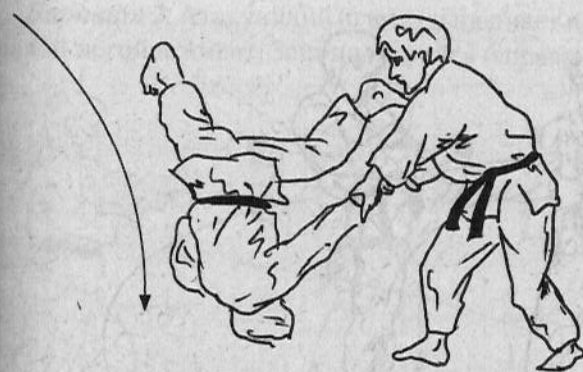
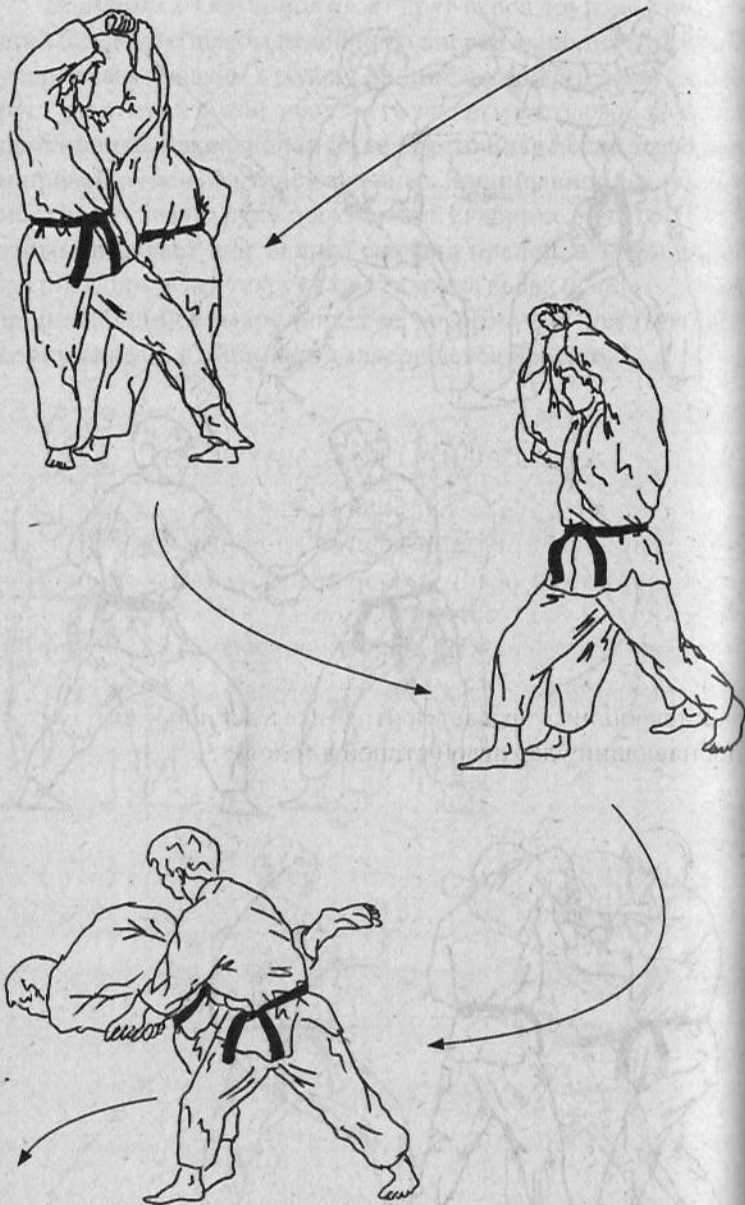


Вариант 6. Атакующий (слева) наносит прямой удар левым кулаком в голову противника. Защищающийся (справа) блокирует удар правой рукой. Затем он обеими руками захватывает левое запястье противника и тянет его вниз. После этого защищающийся делает шаг правой ногой вперед и, не останавливая движения, поднимает захваченную левую руку противника вверх. Продолжая движение и поворачивая свой корпус влево, защищающийся снова тянет руку противника вниз и, используя инерцию его движения, выполняет бросок.



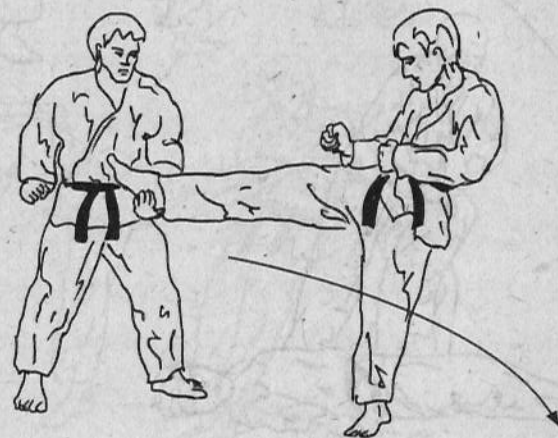
Вариант 7. Оба бойца стоят друг перед другом. Атакующий (справа) с шагом левой ноги вперед выполняет прямой удар левым кулаком в голову. Защищающийся (слева) блокирует удар левой рукой, после чего захватывает левое запястье противника. Захватив запястье противника после этого еще и правой рукой, он тянет его вниз. Защищающийся поднимает вверх левую руку противника, сгибая ее в локте. После этого он делает шаг вперед сначала правой, а затем левой ногой. Подняв левую руку противника вверх (выше головы), защищающийся выкручивает ее, поворачивая при этом свой корпус влево. Комбинация завершается броском.



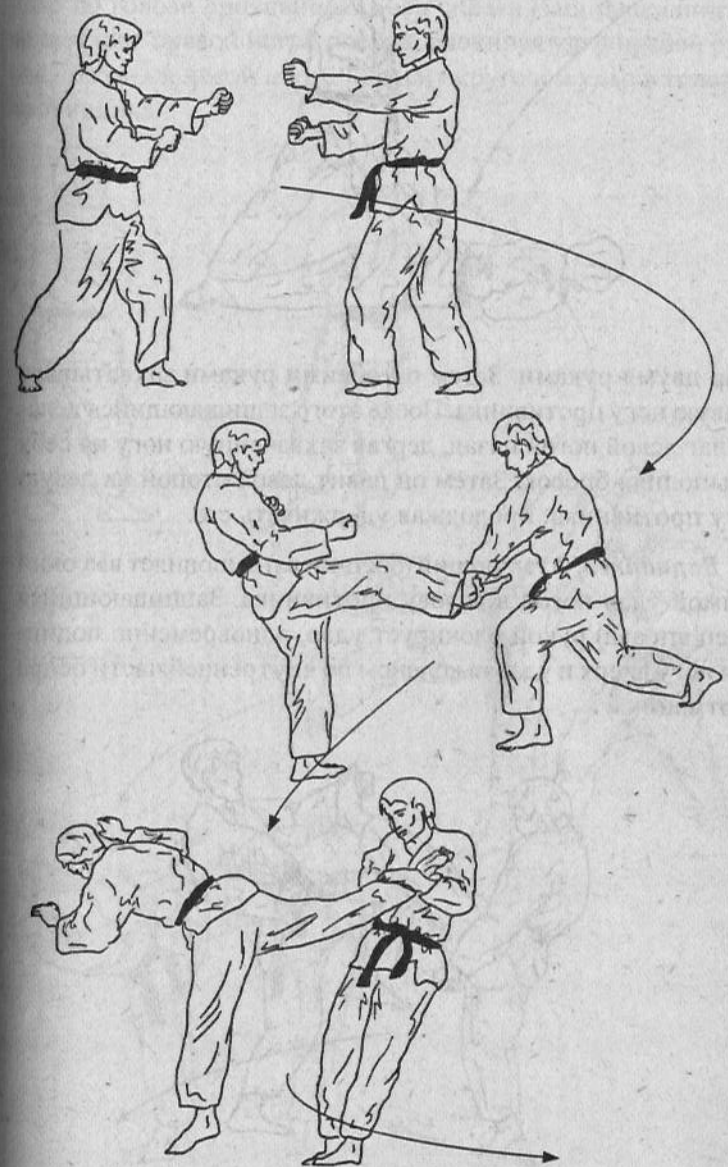
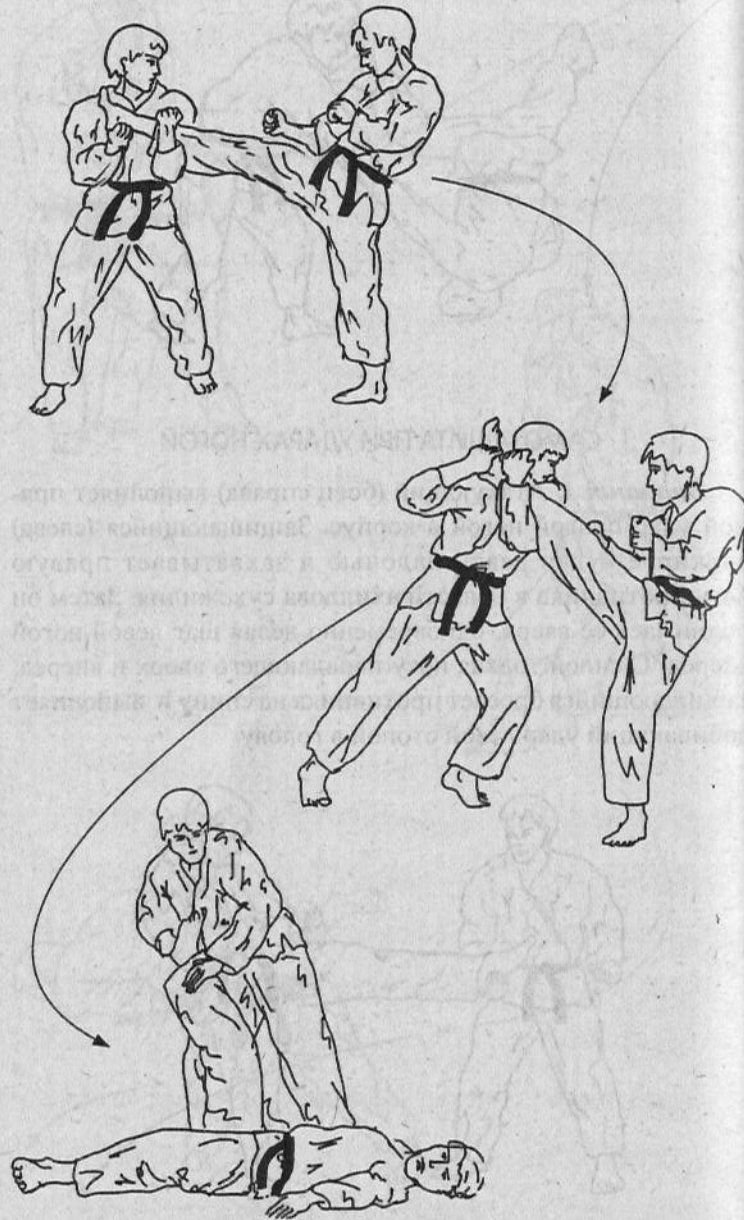


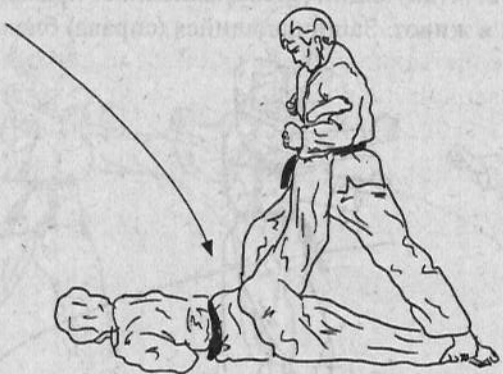
САМОЗАЩИТА ПРИ УДАРАХ НОГОЙ

Вариант 1. Атакующий (боец справа) выполняет прямой удар правой ногой в корпус. Защищающийся (слева) блокирует удар левой ладонью и захватывает правую ногу противника в области ахиллова сухожилия. Затем он поднимает ее вверх, одновременно делая шаг левой ногой вперед. С силой толкая ногу нападающего вверх и вперед, защищающийся бросает противника на спину и выполняет добивающий удар левой стопой в голову.



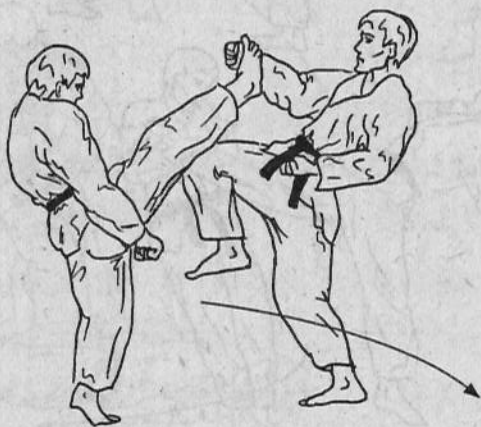
Вариант 2. Атакующий (слева) выполняет прямой удар правой ногой в живот. Защищающийся (справа) блокирует



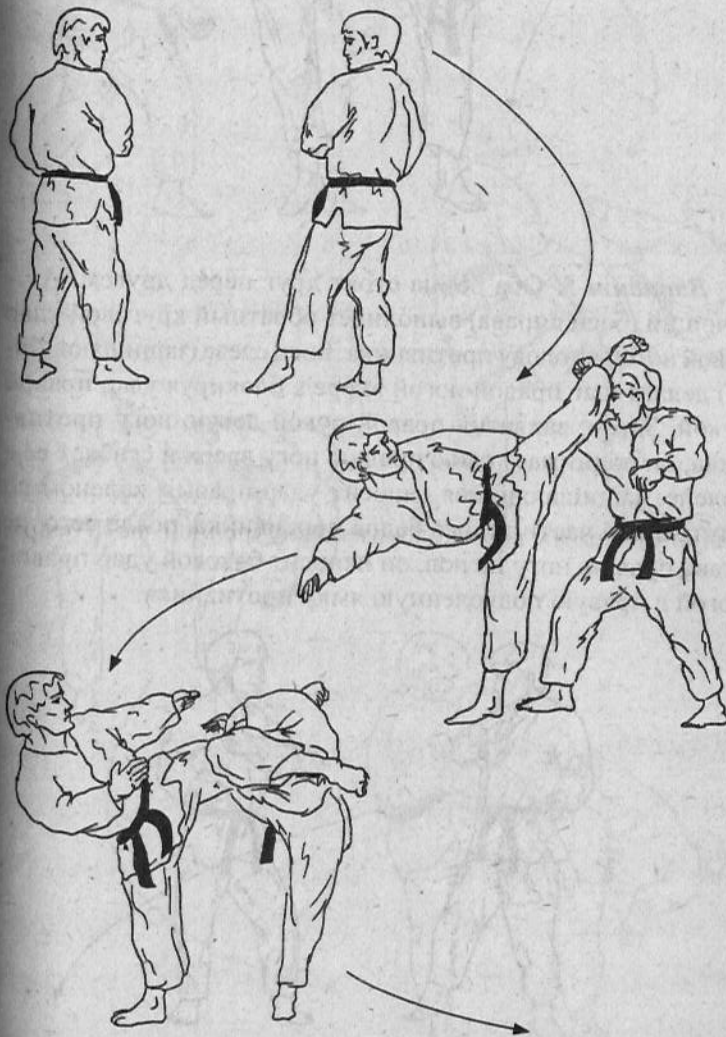


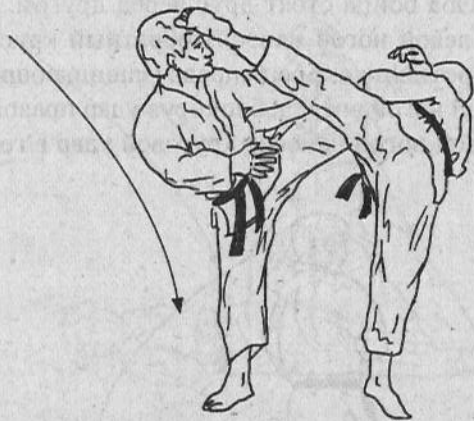
удар двумя руками. Затем он обеими руками захватывает правую ногу противника. После этого защищающийся делает шаг левой ногой назад, дергая захваченную ногу на себя и выполняя бросок. Затем он давит левой стопой на левую ногу противника, продолжая удерживать его.

Вариант 3. Атакующий (боец слева) выполняет высокий прямой удар ногой в голову противника. Защищающийся (боец справа) рукой блокирует удар, одновременно поднимая ногу вверх и ударяя коленом по внутренней части бедра противника.

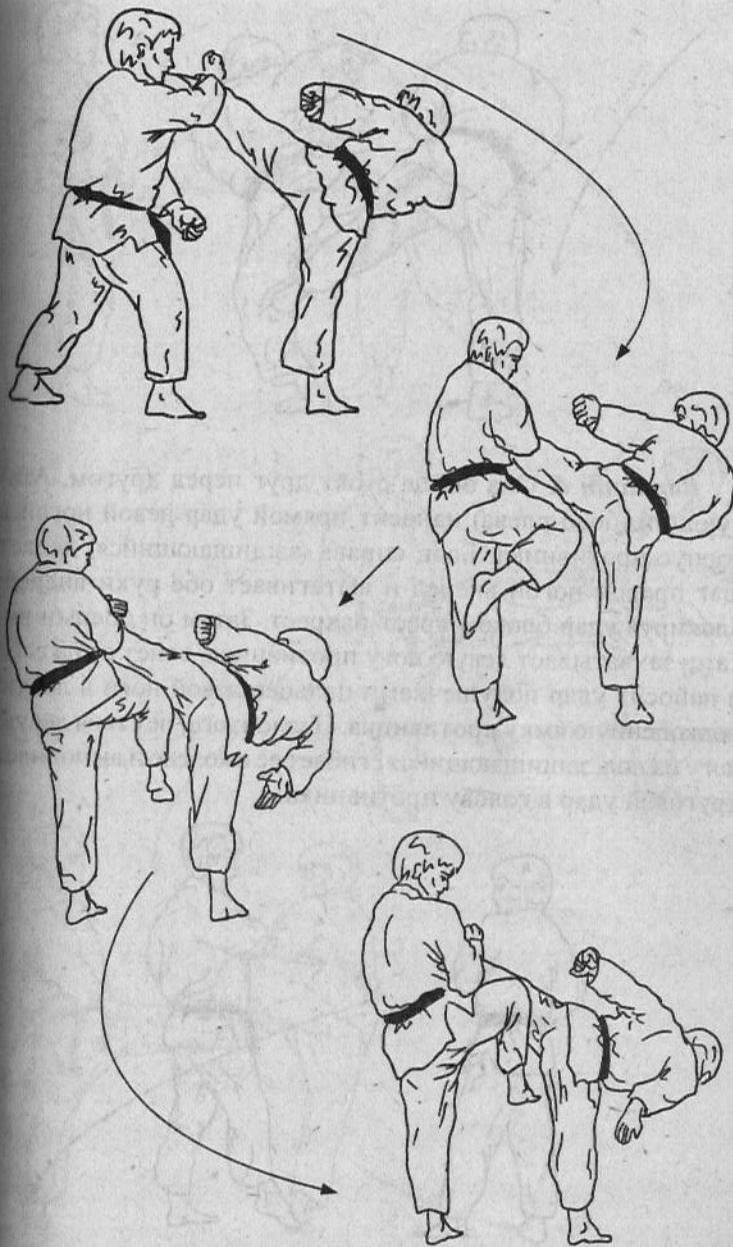
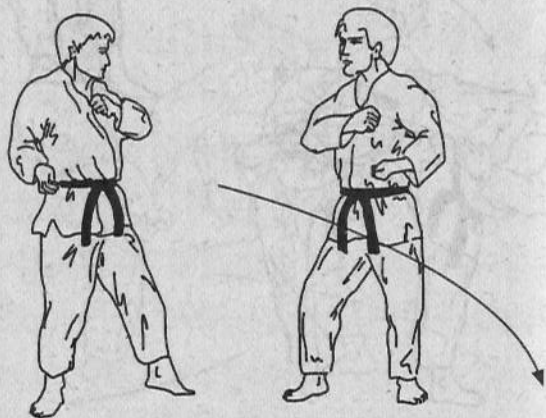


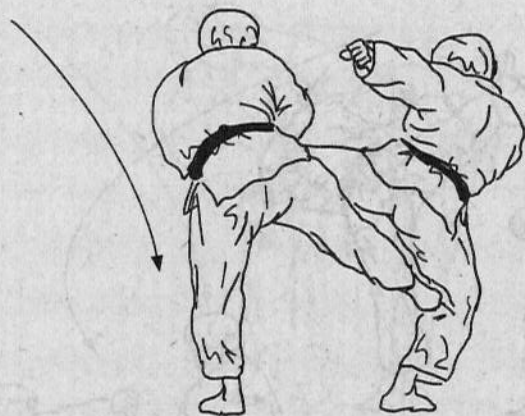
Вариант 4. Оба бойца стоят друг перед другом. Атакующий (слева) левой ногой наносит обратный круговой удар по голове противника. Боец справа (защищающийся) делает шаг правой ногой вперед, блокируя удар правой рукой. Затем он левой ногой наносит круговой удар в голову противника.



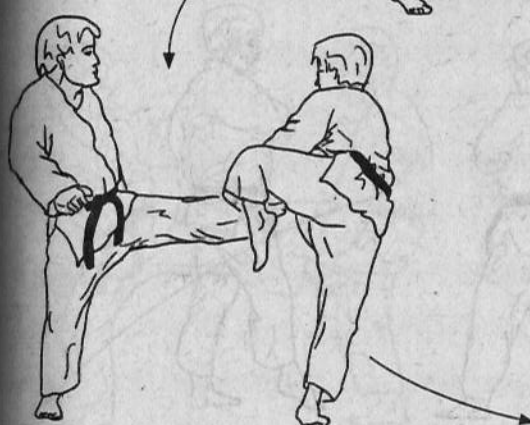
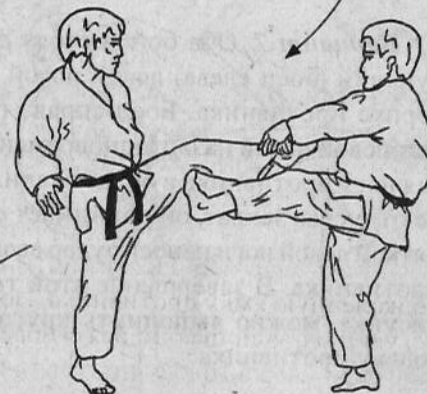
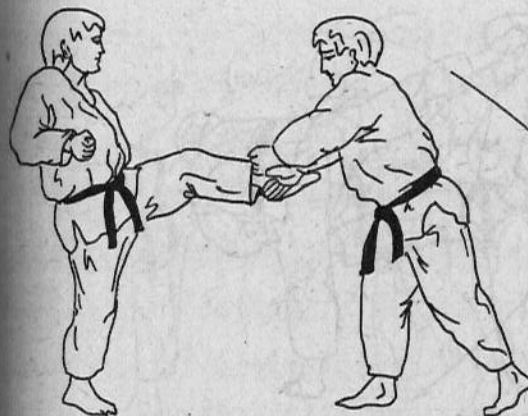
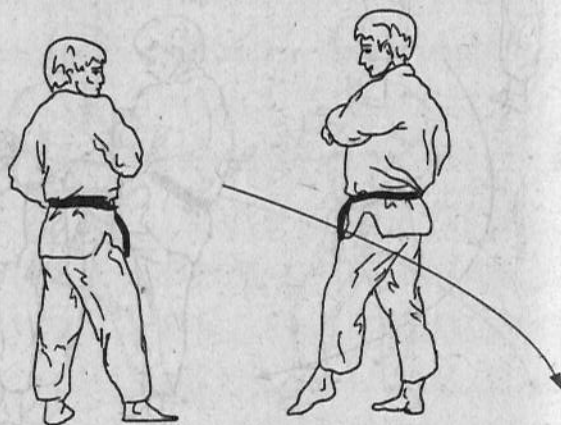


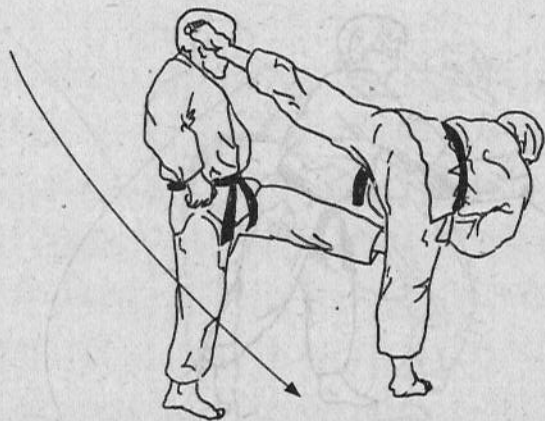
Вариант 5. Оба бойца стоят друг перед другом. Атакующий (боец справа) выполняет обратный круговой удар левой ногой в голову противника. Боец слева (защитающийся) делает шаг правой ногой вперед, блокируя удар правой рукой. Затем, захватив правой рукой левую ногу противника, он поднимает свою правую ногу вверх и сгибает ее в колене. Защищающийся наносит удар правым коленом по внутренней части левого бедра противника, после чего, не ставя правую ногу на пол, он наносит боковой удар правой ногой в правую подколенную ямку противника.



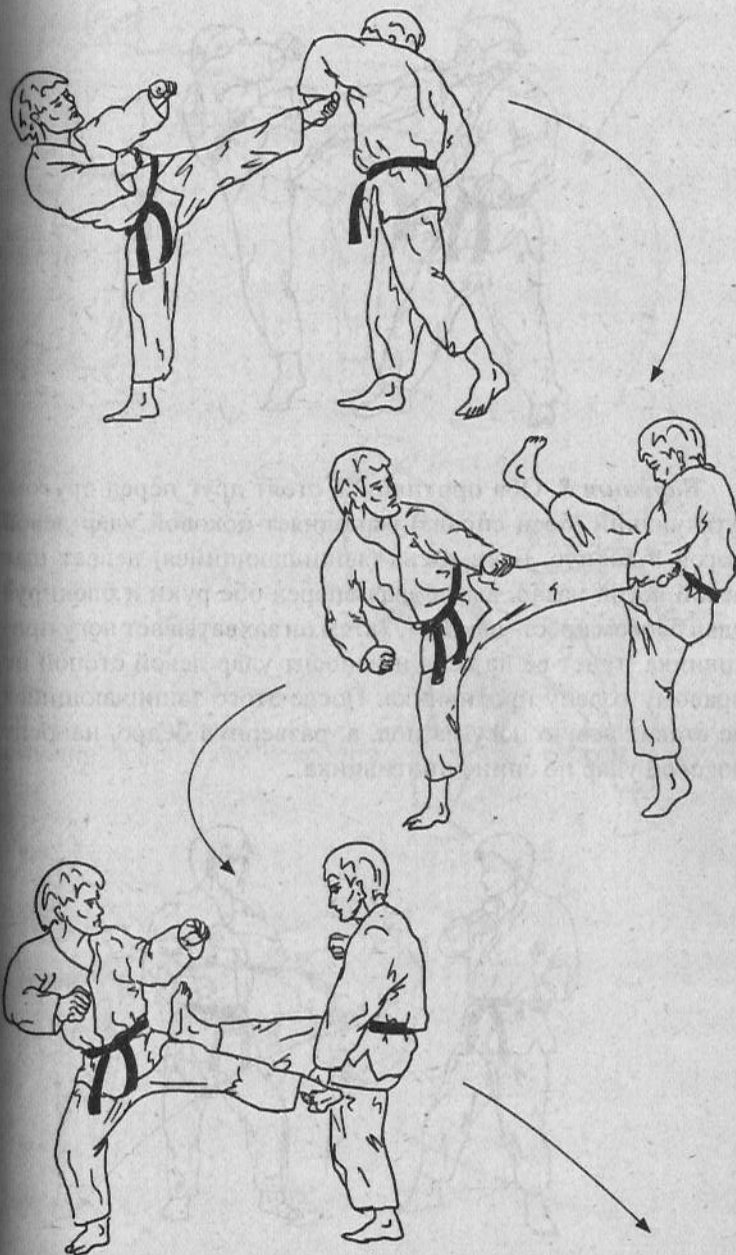
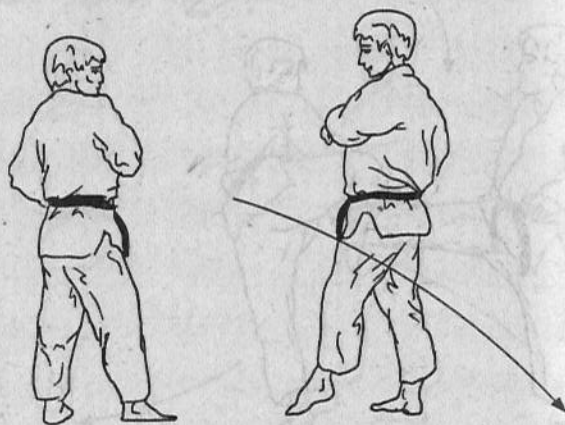


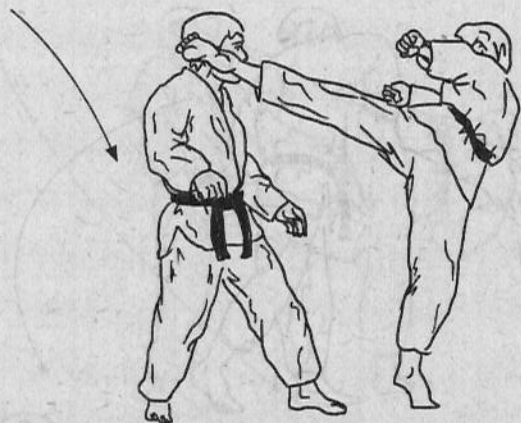
Вариант 6. Оба бойца стоят друг перед другом. Атакующий (боец слева) наносит прямой удар левой ногой в корпус противника. Боец справа (защищающийся) делает шаг правой ногой вперед и вытягивает обе руки вперед, блокируя удар блоком крест-накрест. Затем он обеими руками захватывает левую ногу противника, тянет ее на себя и наносит удар подушечками пальцев левой ноги в левую подколенную ямку противника. После этого, не ставя левую ногу на пол, защищающийся сгибает ее в колене и выполняет круговой удар в голову противника.



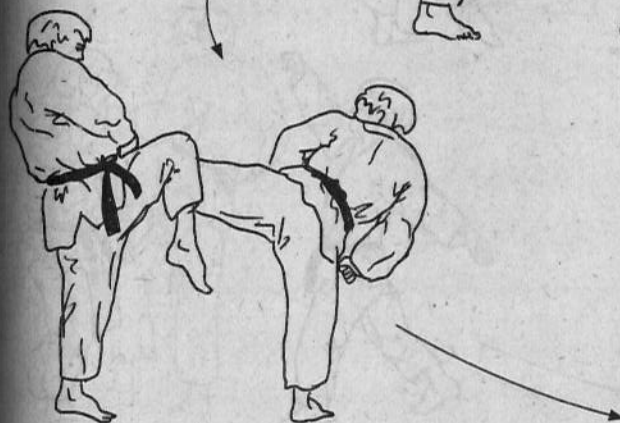
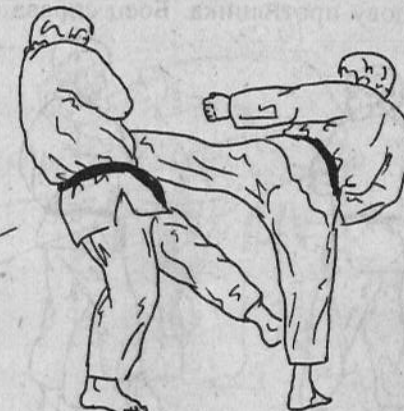
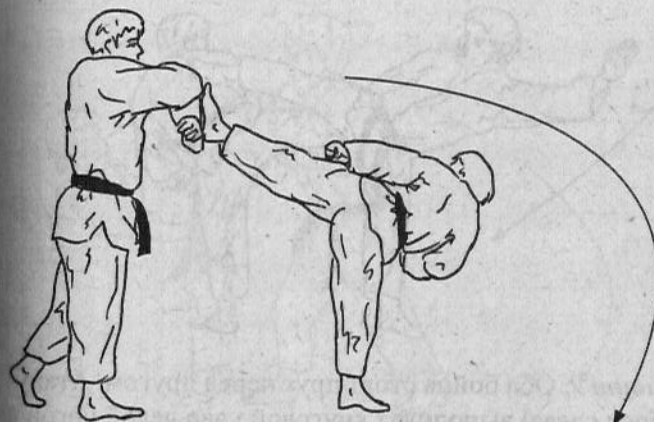
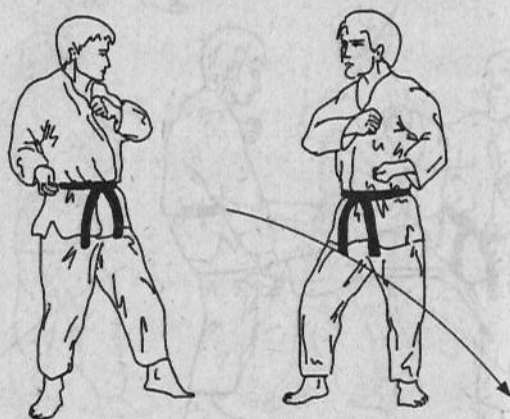


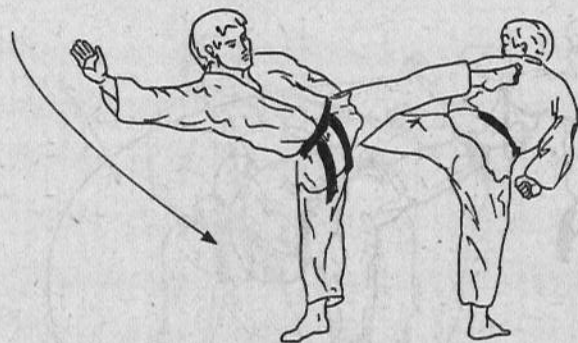
Вариант 7. Оба бойца стоят друг перед другом. Атакующий (боец слева) левой ногой наносит боковой удар в корпус противника. Боец справа (защищающийся) делает шаг левой ногой назад, одновременно левой рукой захватывая ногу противника в области ахиллова сухожилия. Затем, не отпуская захват, он поднимает свою левую ногу вверх и пяткой левой ноги наносит удар сверху вниз по левому бедру противника. В завершение этой техники, как показано на рисунке, можно выполнить круговой удар левой ногой в голову противника.



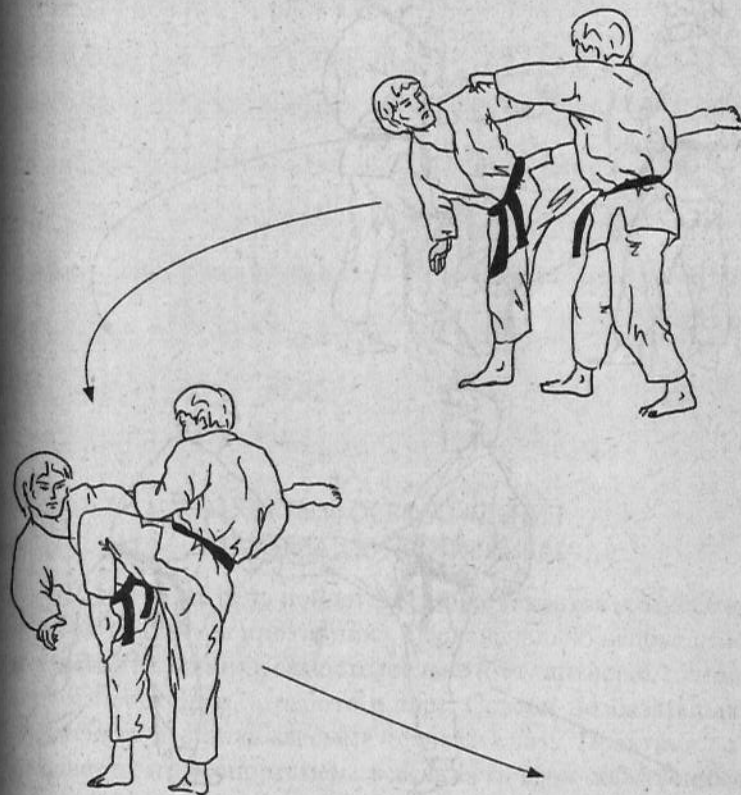
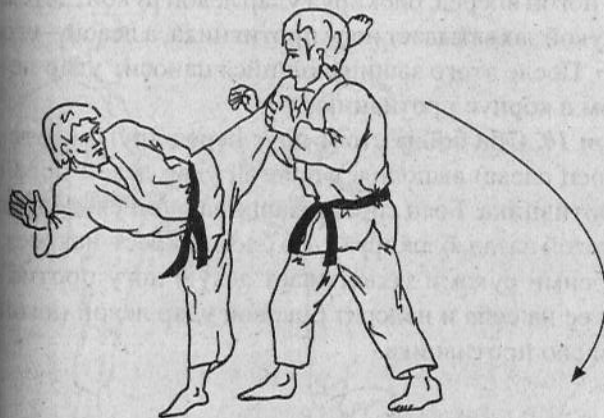
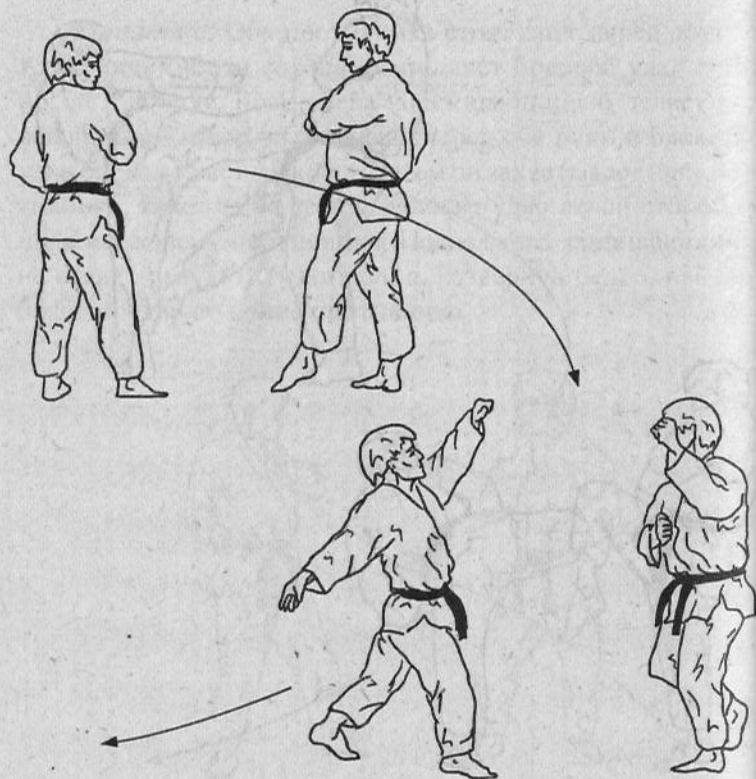


Вариант 8. Оба противника стоят друг перед другом. Атакующий (боец справа) выполняет боковой удар левой ногой в корпус. Боец слева (защитающийся) делает шаг левой ногой назад, вытягивая вперед обе руки и блокируя удар блоком крест-накрест. Затем он захватывает ногу противника, тянет ее на себя и наносит удар левой стопой по правому колену противника. После этого защитающийся не ставит левую ногу на пол, а, развернув бедро, наносит боковой удар по спине противника.



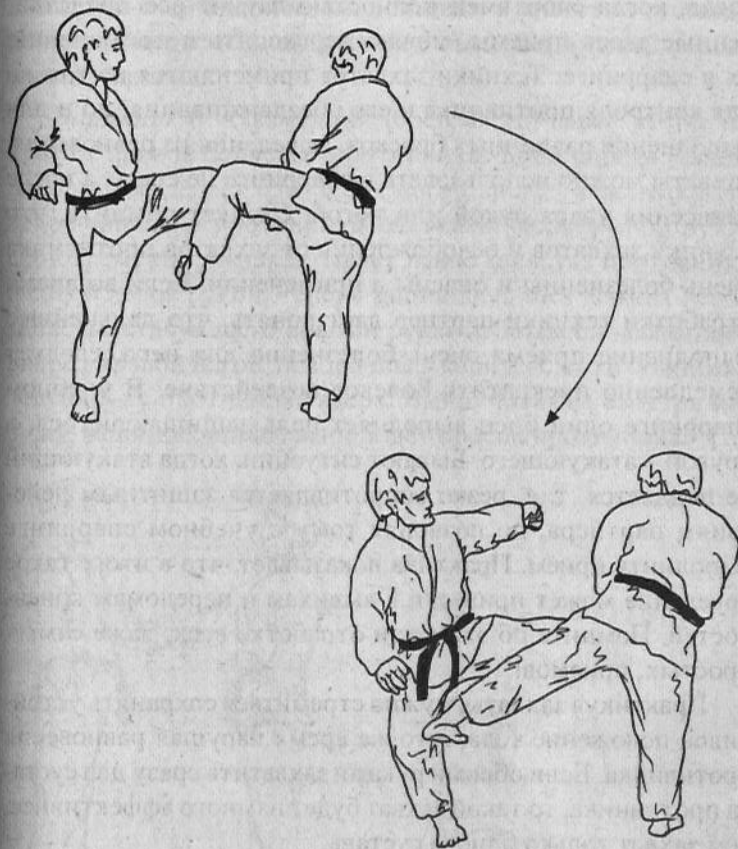
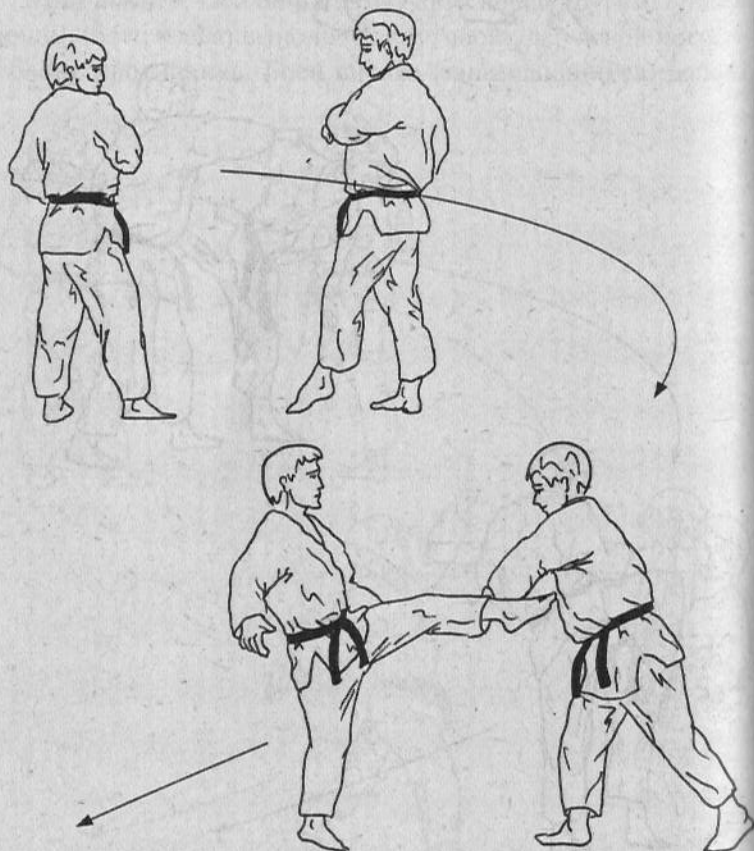


Вариант 9. Оба бойца стоят друг перед другом. Атакующий (боец слева) выполняет круговой удар левой ногой в голову противника. Боец справа (защитающийся) делает



шаг правой ногой вперед, блокируя удар левой рукой. Затем он правой рукой захватывает ногу противника, а левой — его левое плечо. После этого защищающийся наносит удар левым коленом в корпус противника.

Вариант 10. Оба бойца стоят друг перед другом. Атакующий (боец слева) выполняет прямой удар левой ногой в корпус противника. Боец справа (защищающийся) делает шаг левой ногой назад, блокируя удар блоком крест-накрест. Затем он обеими руками захватывает левую ногу противника, тянет ее на себя и наносит боковой удар левой ногой в правое колено противника.



ЗАХВАТЫ И ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ЗАХВАТОВ ПРОТИВНИКА

В этой главе речь пойдет о технике захватов и освобождения от захватов противника. Первоначально необходимо изучить эти техники самостоятельно (без партнера), а лишь потом переходить к работе в паре. Совсем необязательно применять все описываемые техники сразу. Практика показывает, что у спортсмена всегда есть свои собственные «коронные» приемы, которые он любит применять. Только

тогда, когда спортсмен полностью изучит все представленные здесь приемы, можно переходить к применению их в спарринге. Техники захватов применяются не только для контроля противника и его обездвиживания, но и для выполнения различных бросков, выведения из равновесия. Захваты можно использовать в спарринге не сразу, а после нанесения удара рукой или ногой. Следует помнить, что техники захватов и освобождения от захватов противника очень болезненны и опасны в применении. Если во время отработки техники партнер даст понять, что дальнейшее выполнение приема очень болезненно для него, следует немедленно прекратить болевое воздействие. В учебном спарринге один боец выполняет роль защищающегося, а другой – атакующего. Бывают ситуации, когда атакующий не поддается, т. е. резко сопротивляется защитным действиям партнера, не позволяя тому в учебном спарринге выполнить прием. Практика показывает, что в итоге такое поведение может привести к вывихам и переломам конечностей. Помните об этом при отработке всех, даже самых простых, приемов!

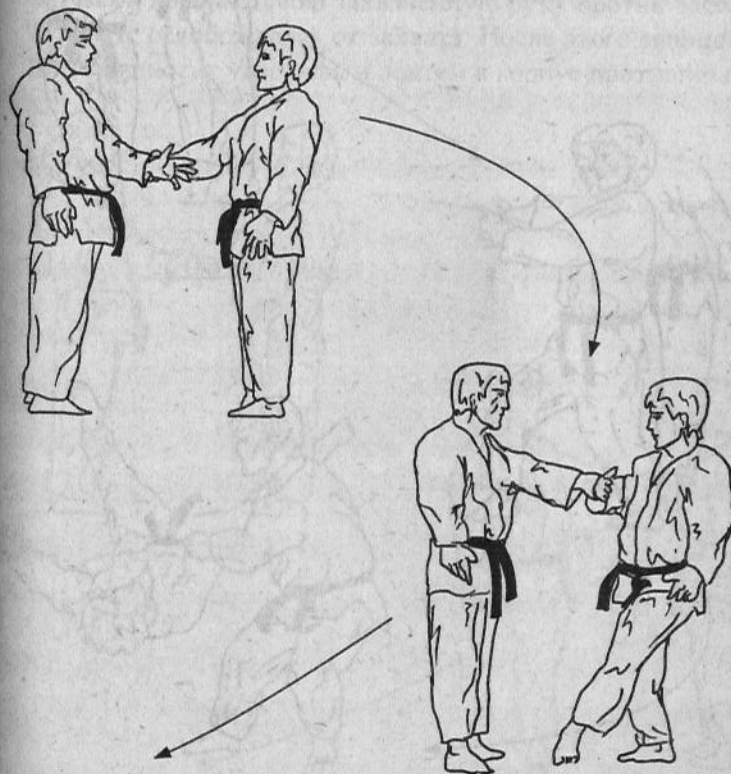
Практикуя захваты, нужно стремиться сохранять устойчивое положение тела, в то же время нарушая равновесия противника. Если обеими руками захватить сразу два сустава противника, то такой захват будет намного эффективнее, чем захват только одного сустава.

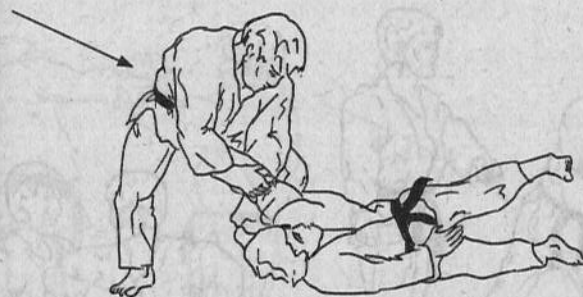
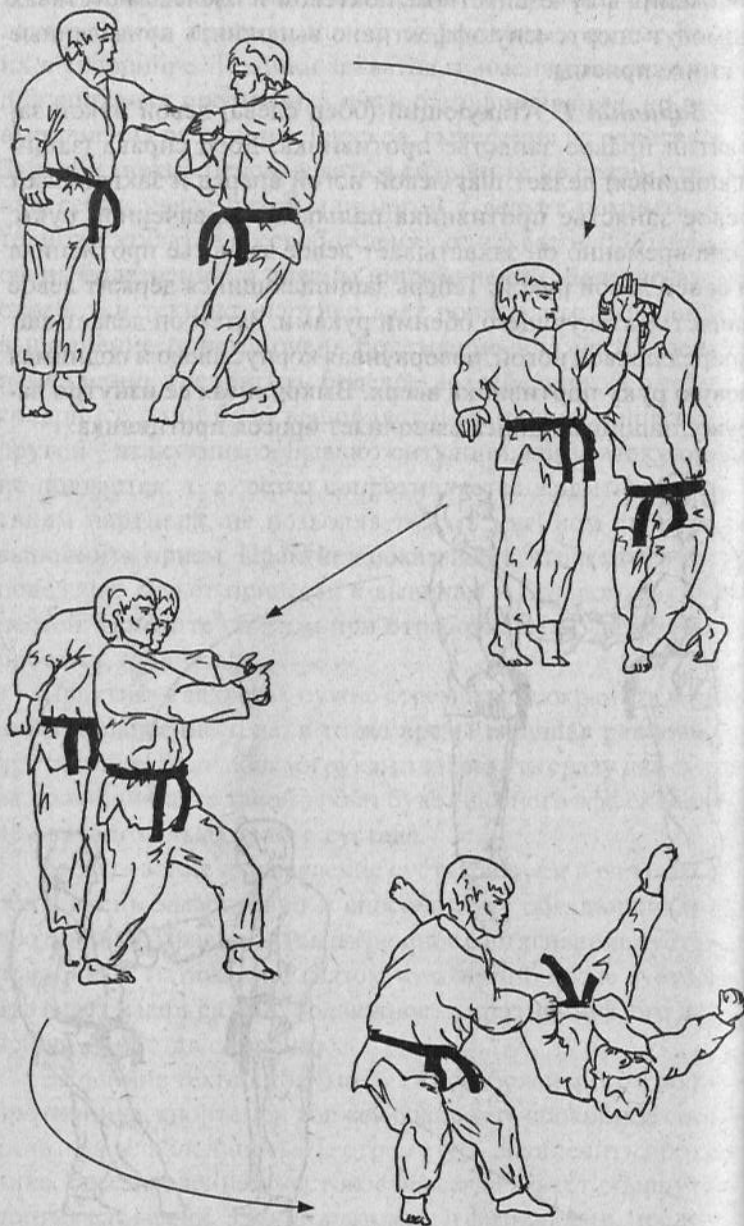
Растягивание и разведение суставов руки в разные стороны очень эффективно и способствует обездвиживанию противника. Правильно выполненное растягивание суставов приводит к натяжению связок, сухожилий возле суставов, что ведет к нарушению подвижности противника, его дальнейшему обездвиживанию.

Выполнив техники захвата или освобождения от захвата противника, спортсмен должен сохранять спокойное состояние и расслабленность. Не стремитесь покалечить противника, бессмысленная жестокость всегда может обернуться против вас самих. Знание анатомии и физиологии, пределов

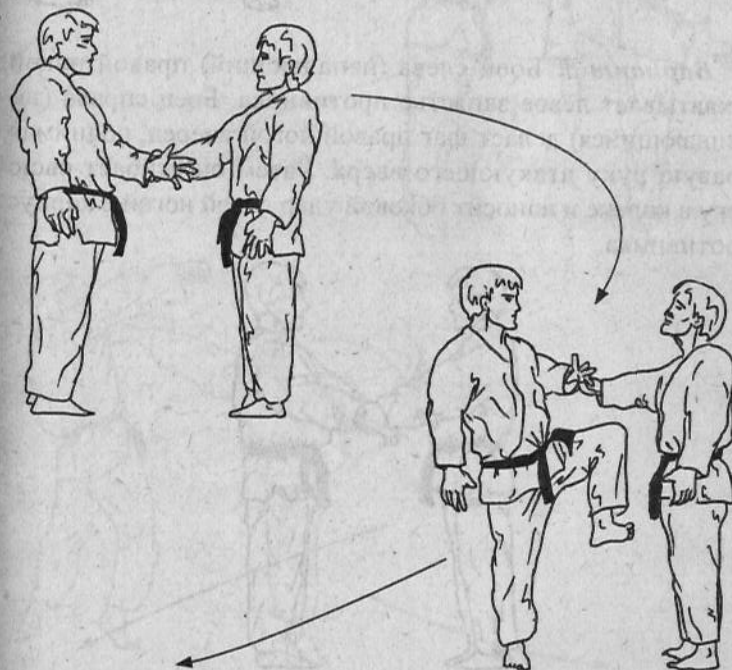
движения в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах помогут спортсмену эффективно выполнить приведенные в книге приемы.

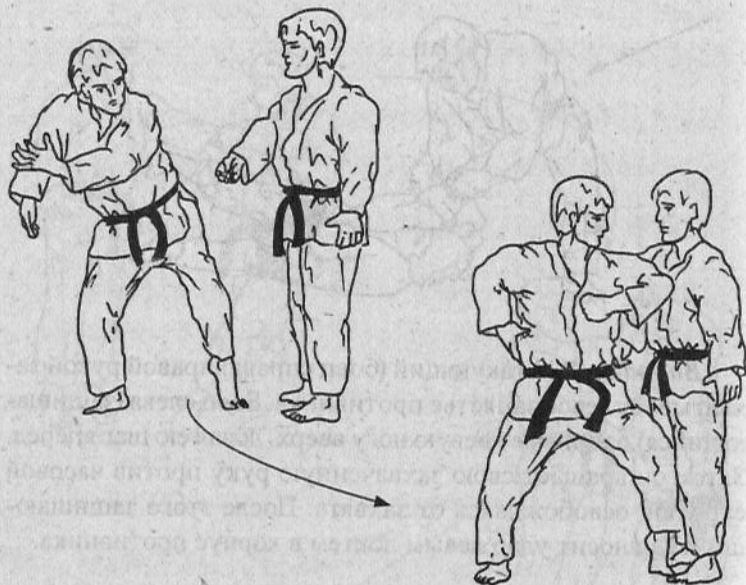
Вариант 1. Атакующий (боец слева) левой рукой захватил правое запястье противника. Боец справа (защищающийся) делает шаг левой ногой вперед и захватывает левое запястье противника пальцами захваченной руки. Одновременно он захватывает левое запястье противника и своей левой рукой. Теперь защищающийся держит левое запястье атакующего обеими руками. Затем он делает шаг вперед правой ногой, поворачивая корпус влево и поднимая левую руку противника вверх. Выкручивая ее изнутри наружу, защищающийся выполняет бросок противника.



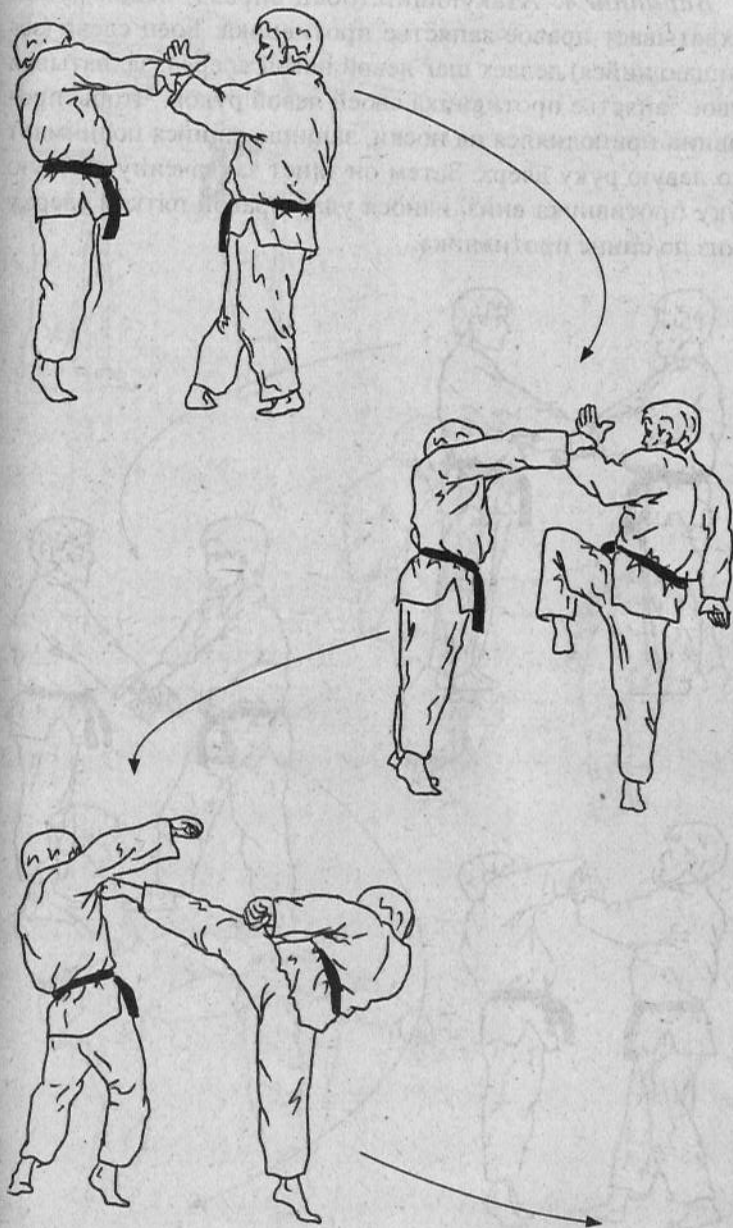
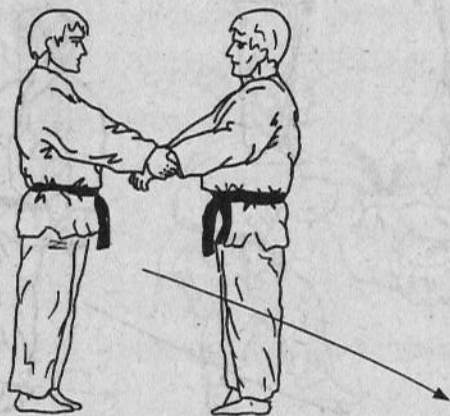


Вариант 2. Атакующий (боец справа) правой рукой захватывает левое запястье противника. Боец слева (защитающийся) поднимает левую ногу вверх, делая ею шаг вперед. Затем он вращает свою захваченную руку против часовой стрелки, освобождаясь от захвата. После этого защитающийся наносит удар левым локтем в корпус противника.

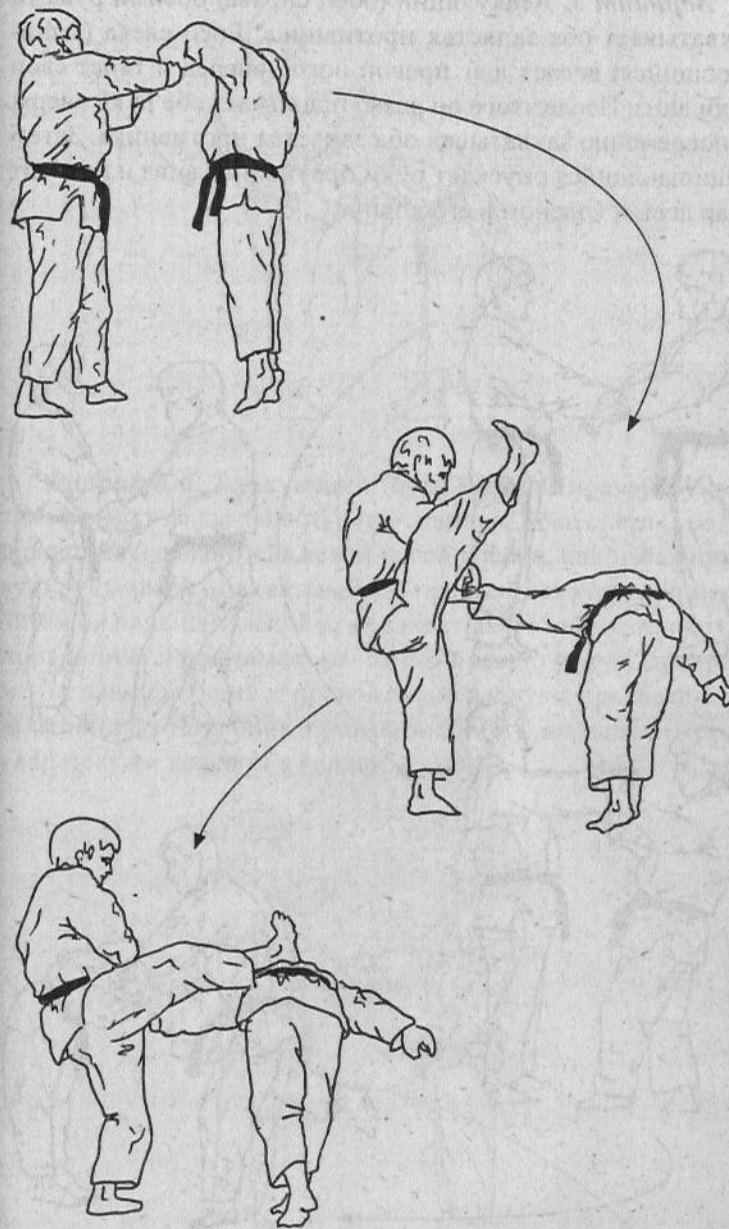
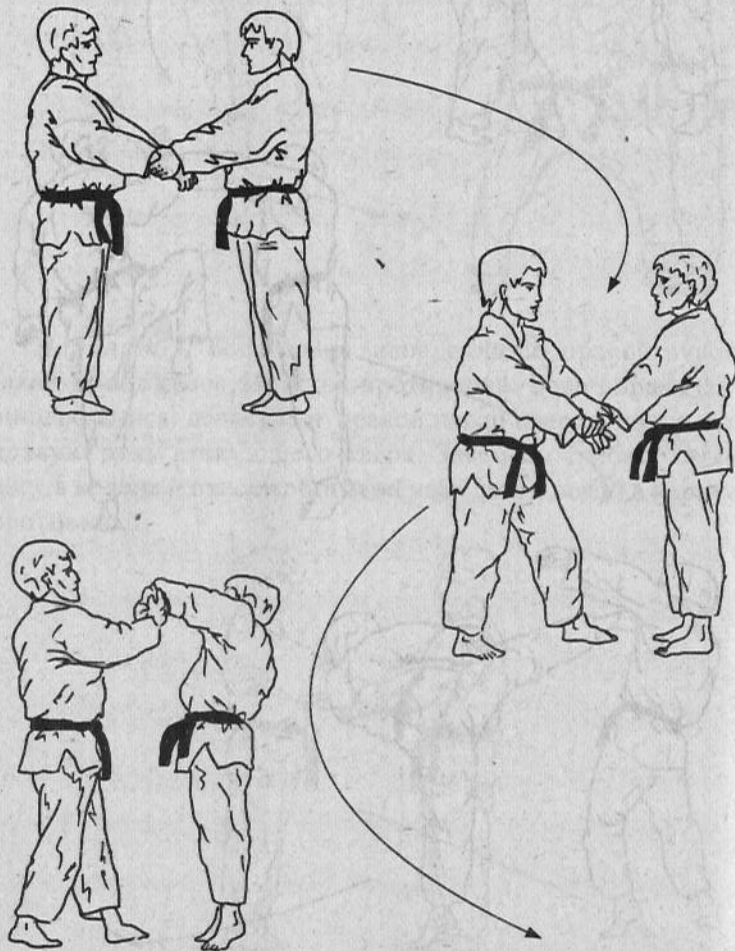




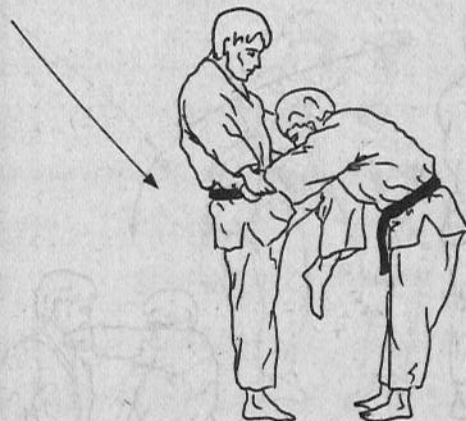
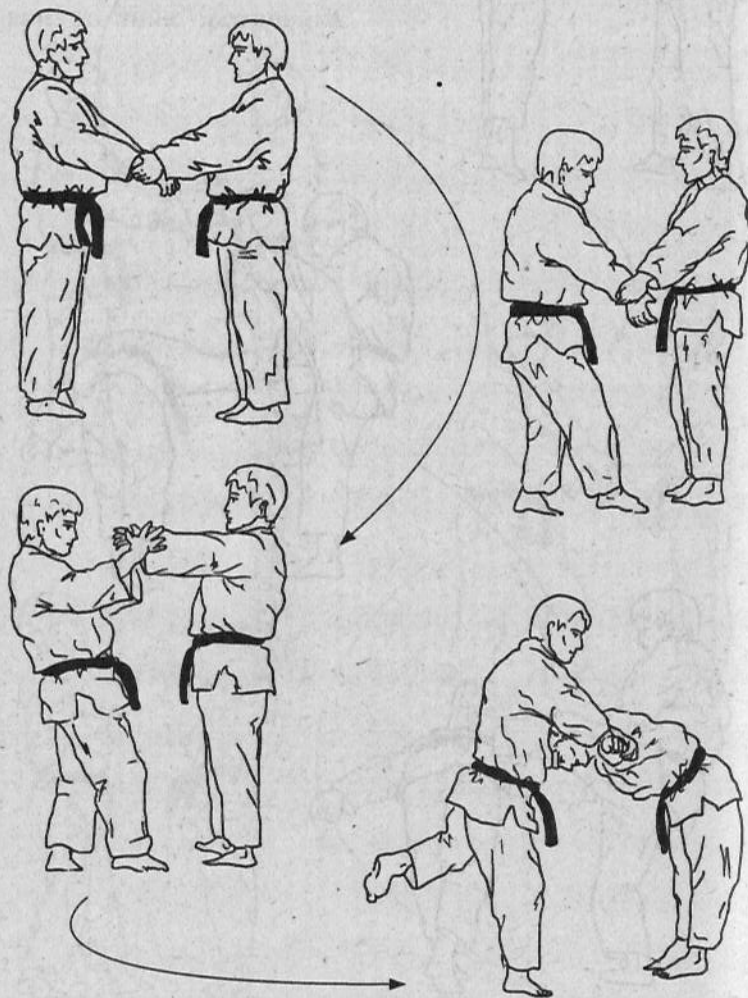
Вариант 3. Боец слева (нападающий) правой рукой захватывает левое запястье противника. Боец справа (защитающийся) делает шаг правой ногой вперед, поднимая правую руку атакующего вверх. Затем он сгибает свою ногу в колене и наносит боковой удар левой ногой в корпус противника.



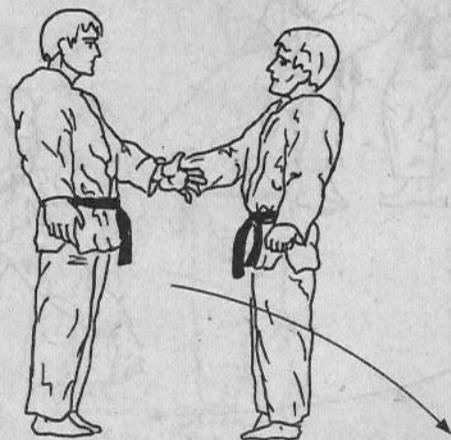
Вариант 4. Атакующий (боец справа) левой рукой захватывает правое запястье противника. Боец слева (защищающийся) делает шаг левой ногой вперед, захватывая левое запястье противника своей левой рукой. Чтобы противник приподнялся на носки, защищающийся поднимает его левую руку вверх. Затем он тянет захваченную левую руку противника вниз, нанося удар правой пяткой сверху вниз по спине противника.

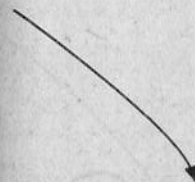
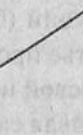
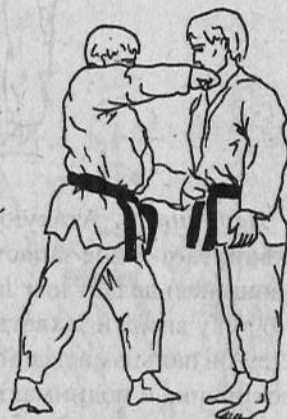
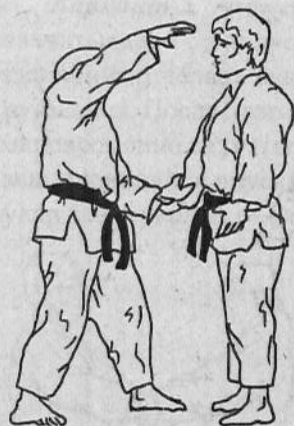


Вариант 5. Атакующий (боец справа) обеими руками захватывает оба запястья противника. Боец слева (защитающийся) делает шаг правой ногой вперед и тянет свои руки вниз. После этого он резко поднимает обе руки вверх, одновременно захватывая оба запястья противника. Затем защитающийся опускает руки противника вниз и наносит удар левым коленом в его корпус.



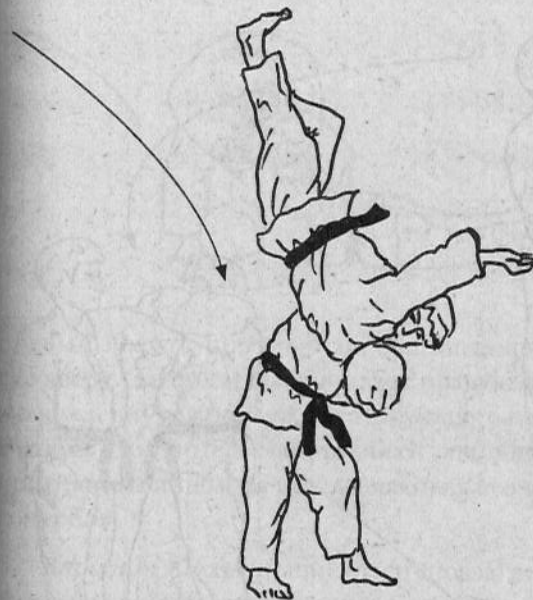
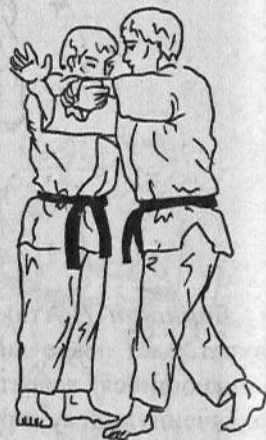
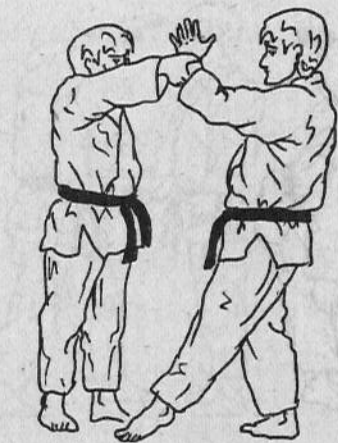
Вариант 6. Атакующий (боец справа) правой рукой захватывает левое запястье противника. Боец слева (защитающийся) делает шаг левой ногой вперед, поднимая правую руку вверх и захватывая ею правое плечо противника. Затем он пальцами левой руки захватывает правое запястье противника и поднимает вверх его правую руку. Одновременно защитающийся правой рукой давит на правое плечо противника. Наклонив противника вниз, он наносит ему удар правым коленом в голову.





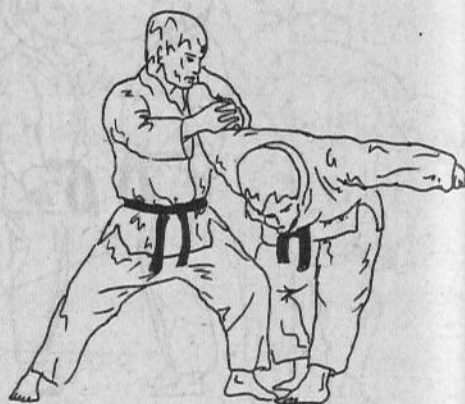
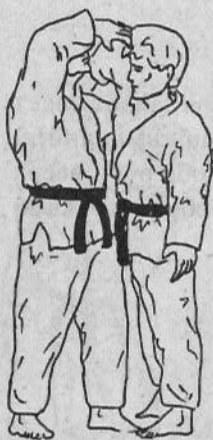
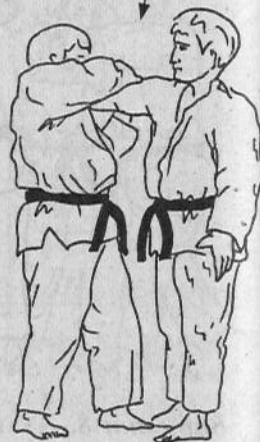
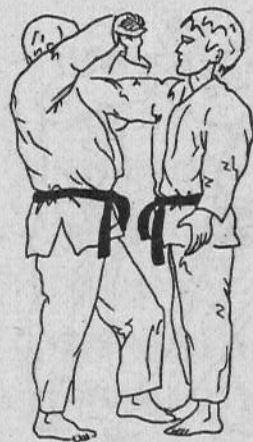
Вариант 7. Атакующий (боец слева) правой рукой захватывает левое запястье противника. Боец справа (защитающийся) делает шаг левой ногой вперед, поднимая захваченную левую руку вверх. Затем он пальцами левой руки захватывает правое запястье противника. Свою правую руку защитающийся располагает под правой рукой противника. Повернув корпус влево, он обеими руками удерживает его правую руку. Прием завершается броском противника через плечо.





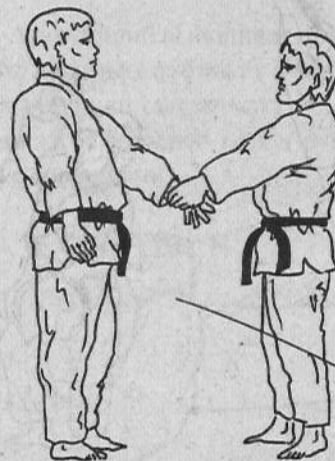
Вариант 8. Атакующий (боец справа) захватывает противника за левое плечо. Боец слева (защищающийся) делает шаг левой ногой вперед, поднимая обе руки вверх и соединяя пальцы рук вместе. Захватив обеими руками





правый локоть противника, защищающийся поднимает его вверх. Затем он выкручивает правую руку противника снаружи внутрь, вынуждая атакующего наклониться вниз. В конце этой интересной техники защищающийся бросает противника лицом на пол, удерживая его правую руку для контроля.

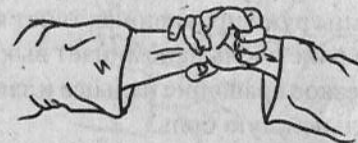
Вариант 9. Атакующий (боец справа) левой рукой захватил левое запястье противника. Боец слева (защищающийся) делает шаг правой ногой вперед, одновременно поднимая левую руку вверх. Затем он правой рукой захватывает левое запястье противника, выкручивая его изнутри наружу. Прием завершается броском противника.



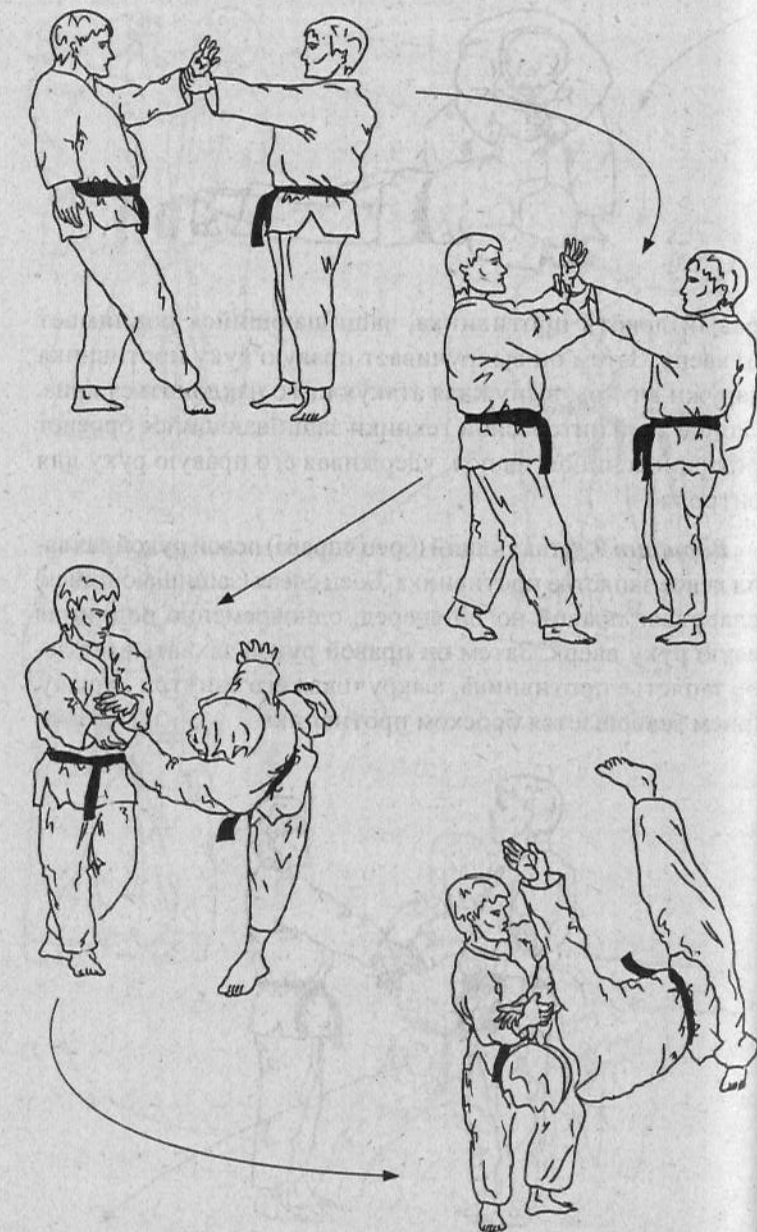
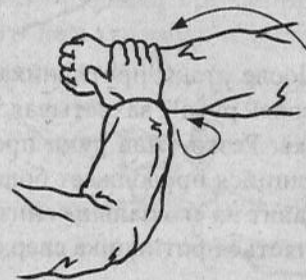
Вариант 1. Атакующий выполняет прямой удар кулаком. Его противник выполняет блок с внешней стороны руки противника, как показано на рисунке. После блока защищающийся пальцами цепляет запястье противника.



Вариант 2. После прямого удара кулаком защищающийся вытягивает пальцы руки в разные стороны («пасть тигра»), захватывая ими запястье атакующей руки противника. Защищающийся сжимает пальцы руки, что приводит к растяжению связок лучезапястного сустава руки противника, и, следовательно, появлению сильной боли в суставе.



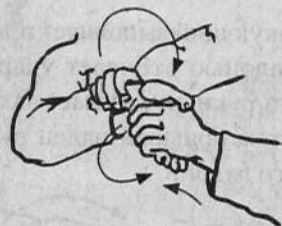
Вариант 3. Атакующий выполняет прямой удар кулаком. Защищающийся ладонью отбивает удар снаружи внутрь. Четырьмя пальцами руки он сжимает захваченное запястье противника, при этом большой палец руки располагает на тыльной стороне его ладони.



Вариант 4. Атакующий выполняет удар кулаком. Защищающийся захватывает запястье противника, поворачивая его четырьмя пальцами руки. При этом большой палец руки он располагает на тыльной стороне ладони противника, резко надавливая на нее. Сжимая все пальцы руки, защищающийся крутит запястье и руку противника, вызывая у него сильную боль.



Вариант 5. Защищающийся одной рукой захватывает запястье противника, вращая его. При этом другой рукой он захватывает пальцы руки противника, тянет вниз и вращает внутрь. Это движение очень напоминает выкручивание белья при стирке. Резкое вращение пальцев и запястья вызовет у противника сильнейшую боль.



Вариант 6. После атаки противника защищающийся цепляет его руку своей рукой, захватывая тыльную сторону ладони противника. Резко сжав руки противника обеими руками, защищающийся продолжает болевое воздействие. Одной рукой он давит на его пальцы вниз, а другой — стремится поднять запястье противника вверх, что также очень болезненно.



Вариант 7. Атакующий захватывает руку противника. Защищающийся пальцами захваченной руки берется за запястье противника и поднимает его руку вверх. Другой рукой он надавливает на пальцы противника. В результате этой техники пальцы захваченной руки противника опускаются вниз и назад, что вызывает у него сильную боль.



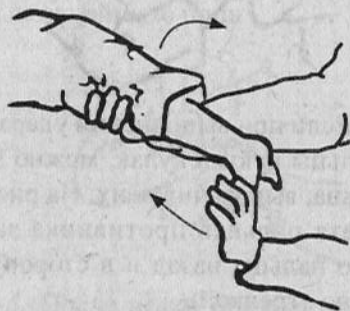
Вариант 8. Если при выполнении удара атакующий не сжимает все пальцы руки в кулак, можно захватить один или два его пальца, выворачивая их. На рисунке показано, как после захвата пальцев противника защищающийся выкручивает его пальцы назад и в сторону (направление движения указано стрелкой).



Вариант 9. В ответ на атаку противника защищающийся рукой захватывает его пальцы. После этого он выгибает ладонь противника назад и надавливает на нее, вызывая сильную боль в лучезапястном суставе. Резкое выполнение этой техники может обездвижить противника, вывихнуть или сломать ему руку.



Вариант 10. Как показано на рисунке, защищающийся рукой захватывает ладонь атакующего. При этом другой рукой он захватывает область его локтевого сустава. Защищающийся резко давит на ладонь и тянет ее вниз одной рукой, а другой – стремится поднять предплечье противника. Результатом такого приема будет сильная боль в руке атакующего, полное ее обездвиживание, а в самом серьезном случае – вывих или перелом локтевого или лучезапястного сустава.



Вариант 11. После рукопожатия или захвата пальцев руки защищающийся опускает запястье захваченной руки вниз. При этом он поворачивает руку, как отмечено на рисунке стрелками. Выкручивание запястья является очень сильным приемом, способным вызвать резкую боль во всех суставах захваченной руки.



Вариант 12. Как показано на рисунке, защищающийся правой рукой захватывает запястье атакующего. Левую руку он вытягивает вперед, тыльную сторону левого кулака кладет на пальцы противника и с силой давит на них. После этого он вращает захваченное запястье изнутри наружу. Прием можно использовать для проведения броска.



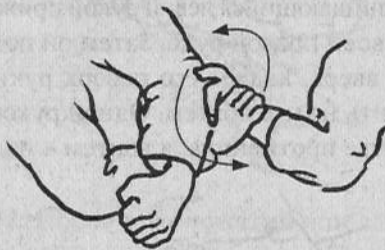
Вариант 13. Атакующий захватывает правое запястье противника. Защищающийся левой рукой прижимает ладонь противника к своей правой руке. Затем он поднимает свой правый локоть вверх, кладет его поверх руки противника и начинает давить на нее локтем. Одной рукой он давит на пальцы и запястье противника, а локтем – на предплечье.



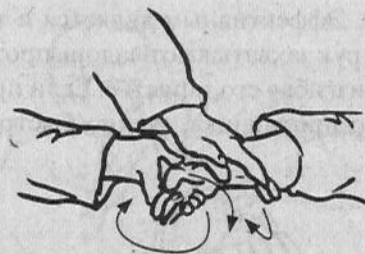
Вариант 14. Нападающий захватывает правое плечо противника. Защищающийся левой рукой захватывает пальцы противника, стремясь выкрутить его запястье назад. При этом он правым локтем давит на предплечье противника. Эта техника вызывает сильную боль и обездвиживание атакующего.



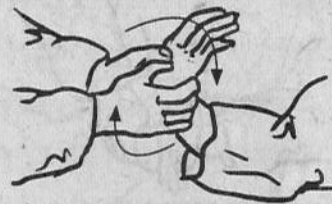
Вариант 15. Атакующий захватывает руку противника за предплечье. Свободной рукой защищающийся захватывает запястье этой руки противника. Одновременно он располагает свободную руку под своей захваченной рукой. Затем он тянет запястье противника вверх, при этом предплечьем своей захваченной руки давит на него вниз, что вызывает у противника сильную боль.



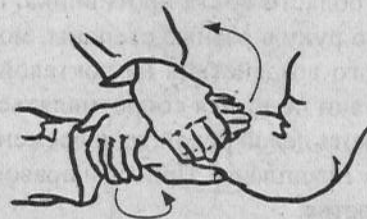
Вариант 16. В ответ на атаку защищающийся правой рукой захватывает пальцы руки нападающего, выворачивая и вращая его ладонь внутрь. При этом левой рукой он давит на тыльную сторону ладони противника.



Вариант 17. Захватив запястье противника правой рукой, боец левой рукой сразу же выполняет то же самое. Большие пальцы рук защищающийся располагает на тыльной стороне ладони противника, при этом все остальные пальцы находятся на внутренней стороне его запястья. Защищающийся обеими руками давит на запястье противника, отгибая его пальцы от себя. Эта техника вызывает сильную боль и обездвиживание атакующего.



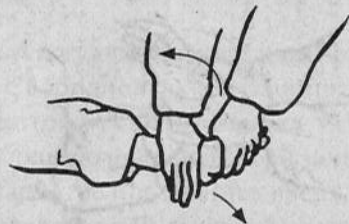
Вариант 18. Атакующий захватывает левую руку противника. Защищающийся свободной рукой прижимает ладонь противника к предплечью захваченной руки. Затем он пальцами левой руки захватывает запястье противника, вращая его внутрь. Резкое вращение запястья вызовет у противника сильнейшую боль.



Вариант 19. Эффективным является и такой прием: с помощью обеих рук захватывают ладонь противника, одновременно резко изгибая его запястье. Если при этом давить плечом на плечо противника, можно быстро вывести его из равновесия.



Вариант 20. Левой рукой захватывают ладонь противника, а правой — его запястье. Затем предплечье противника тянут внутрь, а ладонь выворачивают наружу, как показано на рисунке.



Вариант 21. В ответ на атаку нападающего (удар кулаком) защищающийся обеими руками выполняет прием «ножницы»: левой рукой блокирует руку противника снаружи, а правой — изнутри. Так он охватывает предплечье противника с двух сторон. Левая рука обязательно должна располагаться в области локтя противника. Если одновременно тянуть его руку в разные стороны, можно добиться сильного болевого воздействия на локтевой сустав. Если противник все-таки пытается сопротивляться, следует надавить на его локоть левой рукой, одновременно продолжая выкручивать ему предплечье. При этом правой рукой нужно держать его запястье.



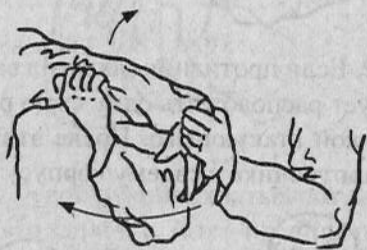
Вариант 22. Если противник захватил вас одной рукой за куртку, следует расположить одну свою руку (согнув ее в локте) под рукой атакующего. После этого надо рукой прижать руку противника к своему корпусу.



Вариант 23. В ответ на удар кулаком защищающийся блокирует удар, захватывая запястье атакующего своей левой рукой. Правой рукой защищающийся захватывает локоть противника. Затем он поднимает локоть противника вверх и одновременно тянет его запястье вниз. В результате у противника возникнет сильная боль в локте и запястье, что приведет к обездвиживанию руки.



Вариант 24. В ответ на удар кулаком защищающийся блокирует удар правой рукой изнутри. Затем он захватывает запястье противника правой рукой, а свою левую руку располагает под предплечьем атакующего. При этом левый локоть защищающегося должен находиться ниже локтя противника. Затем защищающийся выкручивает руку атакующего изнутри наружу.



Вариант 25. В ответ на удар кулаком защищающийся блокирует удар левой рукой. Затем он захватывает левое запястье противника, располагая свою правую руку в области его локтя. После этого защищающийся вращает захваченную руку противника так, чтобы его локоть «смотрел» вверх. Подобная техника вызывает сильную боль, как в запястье, так и в локте-противника, его обездвиживание.

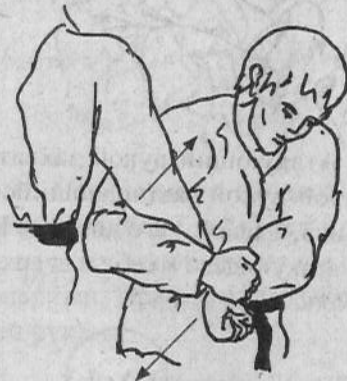


Вариант 26. Атакующий наносит противнику удар кулаком. Защищающийся выполняет блок левой рукой, захватывая ею запястье противника. Правую руку он располагает под захваченной рукой противника. Локтевой сгиб

руки защищающегося должен находиться под локтем атакующего. Выкручивая руку противника, он одновременно давит своим плечом на его локоть.



Вариант 27. Нападающий наносит противнику удар кулаком. Защищающийся блокирует удар правой рукой, после чего этой же рукой захватывает запястье противника. Затем он располагает свою левую руку ниже локтя противника и надавливает на локоть снизу вверх. При этом правой рукой он давит на запястье противника и тянет его вниз.



Вариант 28. В ответ на удар кулаком защищающийся блокирует удар правой рукой, обхватывая руку противника. При этом он зажимает руку атакующего, как показано на рисунке, между своим плечом и предплечьем. Вращая своим правым плечом, защищающийся выкручивает руку противника. Одновременно он давит на его локоть.



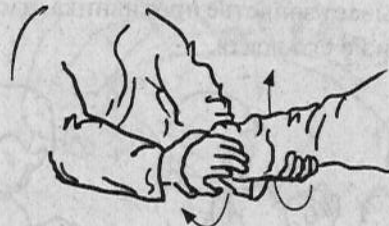
Вариант 29. Нападающий наносит противнику удар кулаком. Защищающийся блокирует удар левой рукой, обхватывая ею (плечом и предплечьем) руку атакующего. Левую свою руку защищающийся сгибает в локте. Затем он тянет ее наружу, выкручивая руку противника.



Вариант 30. Атакующий рукой захватывает куртку противника. Правой рукой защищающийся захватывает запястье противника, а левой – его локоть. После этого он с силой тянет руку атакующего к себе и вверх, что вызывает у него сильную боль.



Вариант 31. Как и в предыдущем приеме, атакующий рукой захватывает куртку противника. Защищающийся правой рукой прижимает ладонь противника к своему телу. Одновременно с этим левая рука защищающегося давит на локтевой сгиб противника сверху вниз.



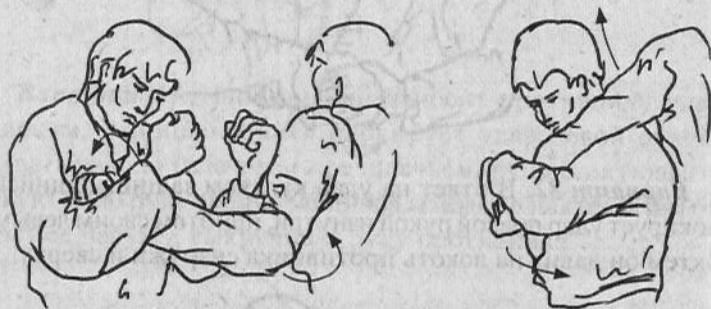
Вариант 32. В ответ на удар кулаком защищающийся блокирует удар правой рукой изнутри, при этом своим левым локтем он давит на локоть противника снаружи и сверху.



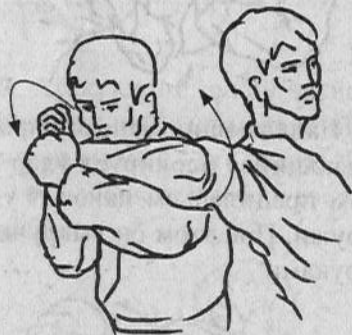
Вариант 33. Нападающий наносит противнику удар кулаком. Защищающийся блокирует удар правой рукой изнутри, а левым предплечьем наносит удар по локтю противника снаружи. При этом он выкручивает его руку обеими своими руками.



Вариант 34. Атакующий наносит противнику удар кулаком. Защищающийся блокирует удар своей левой рукой изнутри, захватывая запястье противника. Затем он делает шаг левой ногой вперед, поворачивая корпус вправо и становясь у правого плеча атакующего. Правой рукой защищающийся захватывает запястье противника, располагая свой левый локоть ниже его локтя.

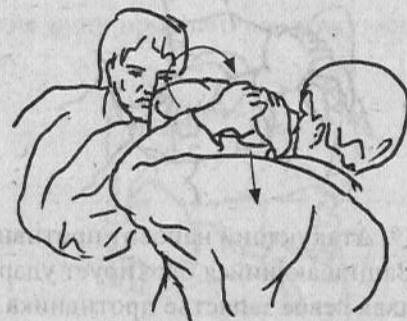


Вариант 35. Правой рукой защищающийся захватывает запястье противника, выкручивая его и поднимая вверх. Одновременно он левой рукой захватывает заднюю часть плеча противника.

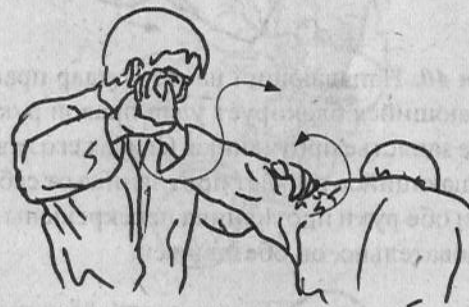


Вариант 36. Правой рукой защищающийся захватывает левое запястье противника, выкручивая его наружу. При этом он поднимает его руку вверх. Другой рукой он захватывает трицепс противника и давит на него вниз. Движения обеих рук должны быть одновременными и согласованными.

ми. В результате выполнения данного приема противник почувствует сильную боль и будет обездвижен.

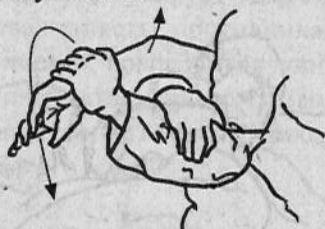


Вариант 37. Атакующий наносит противнику удар левым кулаком. Защищающийся блокирует удар левой рукой, захватывая запястье противника снаружи. Правую свою руку защищающийся располагает под левым предплечьем противника, перехватывая там свою левую руку. Затем он поворачивает корпус вправо, одновременно толкая противника левым локтем.



Вариант 38. Нападающий наносит противнику удар правым кулаком. Защищающийся блокирует удар левой рукой изнутри, захватывая запястье противника. Правой рукой он также захватывает его запястье. Затем он делает шаг вперед, поворачивая корпус влево. При этом он тянет левую руку противника, прижимая ее своим плечом к его корпусу. Держа запястье атакующего обеими руками, защи-

щающийся давит на него движением вниз, что причиняет нападающему резкую боль.



Вариант 39. Атакующий наносит противнику удар левым кулаком. Защищающийся блокирует удар своей левой рукой, захватывая левое запястье противника.



Вариант 40. Нападающий наносит удар правым кулаком. Защищающийся блокирует удар правой рукой, захватывая правое запястье противника. Сгибая его левую руку в локте, защищающийся толкает противника от себя. В конце этой техники обе руки противника перекрещены в болевом заломе, следовательно, он обездвижен.



Вариант 41. Атакующий, стоя за спиной противника, захватывает его левую руку обеими руками.левой рукой он захватывает ладонь противника, а правой – его предплечье. Захватив руку противника, атакующий выламывает его запястье.



Вариант 42. Нападающий, как и в предыдущем приеме, стоит за спиной противника.левой рукой он захватывает область левого плеча противника, а правой рукой – его левое запястье. После этого атакующий толкает левое плечо противника, сгибая его руку в локте.



Вариант 43. Ранее уже была описана техника обхвата плечом и предплечьем атакующей руки противника. После выполнения этой техники защищающийся своей правой рукой захватывает локоть противника. Левая рука атакующего, располагаясь под рукой противника, захватывает его правое предплечье. Затем защищающийся левым предплечьем давит на запястье противника, в результате чего тот оказывается полностью обездвиженным.



Вариант 44. Левой рукой атакующий захватывает левую руку противника. После этого он правой рукой захватывает свое левое предплечье. Рука противника оказывается в замке, освободиться из которого практически невозможно из-за сильной боли в локте и запястье.



ЧАСТЬ 5

ПРИКЛАДНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ КВОНБОП

ОПАСНЫЕ ПРИЕМЫ

Помимо общепринятой базовой техники квонбоп (удары руками и ногами, захваты и броски), в различных стилях квонбоп (хварангдо, хапкидо, куксуль) существуют опасные приемы, которые нужно выполнять на тренировках с особой осторожностью. Автор настоятельно рекомендует изучать следующие техники только в спортзале под руководством опытного тренера! К изучению этих приемов следует допускать только морально устойчивых, выдержанных спортсменов старше 18 лет, прозанимавшихся более 3 лет.

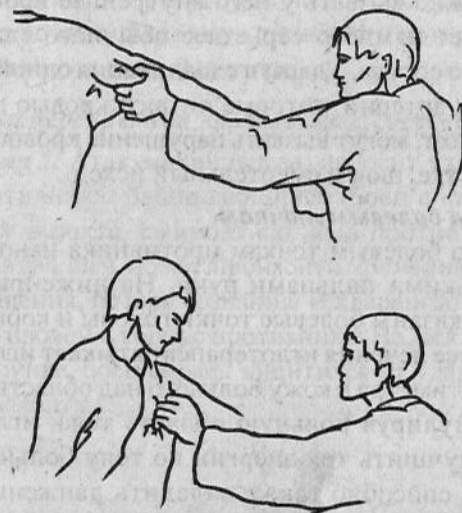
К прикладным элементам квонбоп относят следующие техники:

1. Отделение мышц, сухожилий и их захват.
2. Перемещение костей.
3. Остановка дыхания.
4. Сдавливание кровеносных сосудов.
5. Удары по болевым точкам противника.

Отделение мышц, сухожилий и их захват.

При захвате руками сустава руки противника, его вращении и изгибании происходит скручивание мышц и сухожилий. Если после вращения резко согнуть сустав, то можно разорвать мышцы и сухожилия. Можно ли сделать это без скручивания? Да, но для этого нужно иметь очень сильные пальцы рук. О методике увеличения силы удара рукой автор писал в своей книге «Корейские боевые искусства», поэтому в данной книге этот вопрос подниматься

не будет. Для разрывания мышц необходимо пальцами крепко захватить мышцу противника. После этого, надавливая пальцами, нужно резко тянуть эти мышцы. Уже одно только резкое и сильное растяжение мышц и сухожилий вызовет сильную боль у противника. Лучше всего этот прием применять к мышцам и сухожилиям шеи, груди, предплечья, плеча.



Смещение костей.

Связующим звеном костей скелета человека являются мышцы, связки и сухожилия. Если сильно вращать и изгибать сустав в разные стороны (при этом амплитуда движения будет большей, чем при естественном движении сустава), можно вызвать очень сильную боль в суставе. При разрыве связок, находящихся на концах костей конечностей, кости смещаются в разные стороны. Это смещение сопровождается пронзительной болью и обездвиживанием.

Остановка дыхания.

Если сжать горло противника пальцами руки, то воздух не будет проходить по воздухоносным путям в легкие, что вызовет нарушение дыхания. Резкие удары рукой (кулаком,

пальцами, ребром ладони) в горло, надключичную ямку также вызовут нарушение или даже остановку дыхания, рвоту.

Сдавливание кровеносных сосудов.

Давление или удары руками по кровеносным сосудам могут вызвать нарушение тока крови по телу. Резкий удар рукой может вызвать даже разрыв кровеносного сосуда. Если нанести контактный удар ногой в область живота противника, можно вызвать у него внутреннее кровотечение, которое будет намного серьезнее обычного сдавливания кровеносного сосуда. Удары и сдавливания одной или сразу двух сонных артерий, которые питают кровью непосредственно сам мозг, могут вызвать нарушение кровообращения на этом участке, шок и смертельный исход.

Удары по болевым точкам.

Удары по болевым точкам противника наносят одним или несколькими пальцами руки. На нижеприведенных рисунках показаны болевые точки головы и корпуса.

В процессе лечения иглотерапевт втыкает иглу примерно на полсантиметра в кожу больного над областью болевой точки. Стимулируя болевую область тела, иглотерапевт помогает улучшить ток энергии по телу больного. Иглоукалывание способно также наладить движение энергии из ранее заблокированной части тела, т.е. гармонизировать состояние больного. Мастера единоборств своими ударами добиваются противоположного эффекта: вместо освобождения жизненной энергии они вызывают ее блокаду, что ведет к различным болезням, потере сознания и даже смерти. Ударами одного или нескольких пальцев по болевым точкам противника можно ослабить его захват. Можно выполнить бросок противника, пальцами нанося удары по болевым точкам. Например, указательным пальцем правой руки наносят удар в лоб противника, указательным пальцем левой руки – в подколенный сгиб правой ноги противника. Выполняя оба эти удара одновременно, можно не только причинить противнику сильную боль, но и заставить его упасть от потери равновесия. При захвате

корпуса или конечности нужно ударить пальцами обеих рук по болевым точкам на запястье и локтевом сгибе руки противника. Один только удар указательным пальцем в болевую точку под носом противника может вызвать не только сильную боль, но и нарушение равновесия. Удары пальцем или двумя пальцами в висок, основание черепа, по ушам могут привести к сотрясению мозга, временной потере сознания. Удары ребром ладони по затылку, основанию черепа, макушке могут привести к потере сознания, кровоизлиянию и даже к смерти.

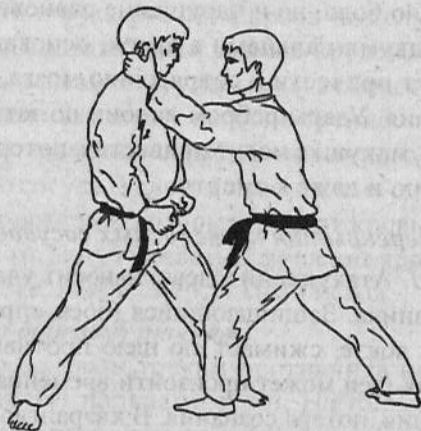
Техника перекрытия кровеносных сосудов.

Вариант 1. Атакующий (слева) наносит удар головой в живот противника. Защищающийся (боец справа), сгибая левую руку в локте, сжимает ею шею противника. После резкого сжатия шеи может произойти временная остановка кровообращения, потеря сознания. В хварангдо часто наносят удары головой в корпус противника. Но, как показано на данном рисунке, боец справа защитился от удара головой с помощью захвата.



Вариант 2. Нападающий (боец справа) наносит удар ребром ладони по шее противника. Так выполняют удар по сонной артерии, которая питает кровью мозг. После

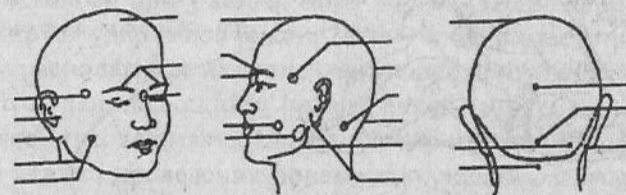
такого удара возможна временная остановка кровообращения, так как кровь может какое-то время не поступать в мозг. Также можно нанести удары ребрами ладоней с обеих сторон шеи.



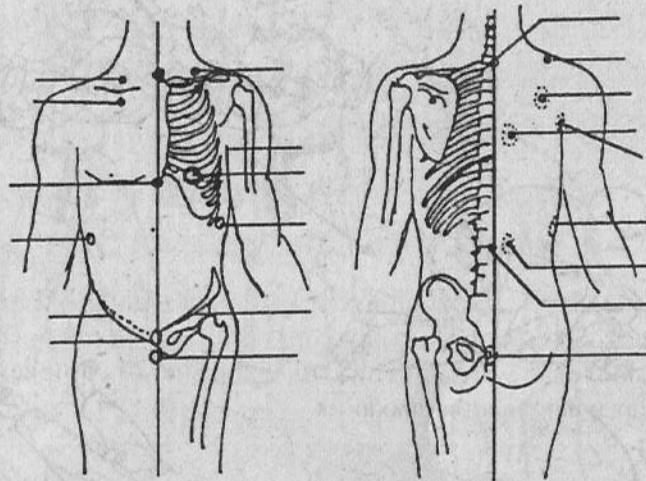
Вариант 3. Атакующий (справа), находящийся сзади, левой рукой захватывает горло противника. Правой рукой он наклоняет его голову вниз. Выполнение этого приема приведет к нарушению дыхания.



Болевые точки в области головы.



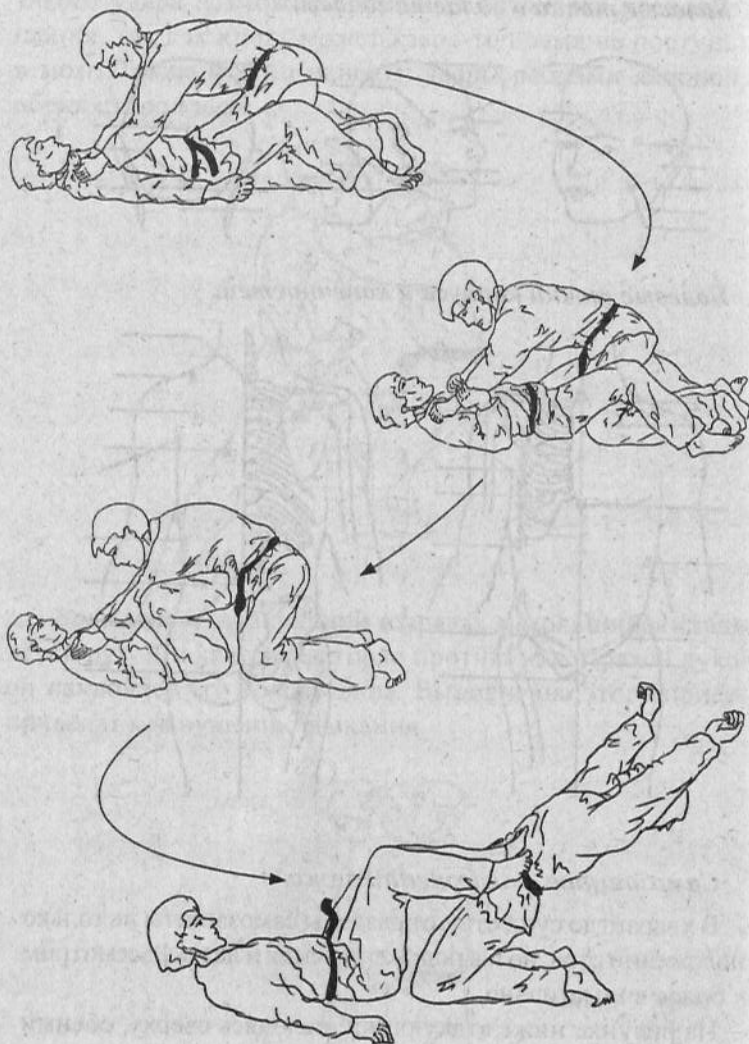
Болевые точки корпуса и конечностей.



Самозащита в положении лежа.

В хварангдо существуют разделы самозащиты не только в положении стоя, но и в положении сидя и лежа. Рассмотрим их более внимательно.

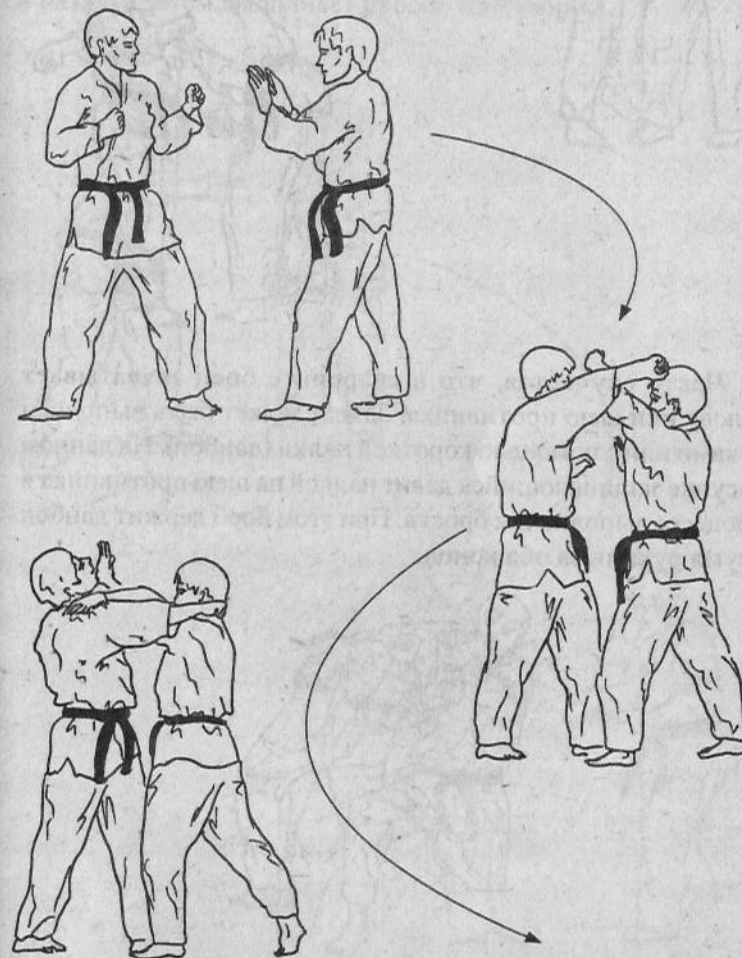
На рисунке ниже атакующий, находясь сверху, обеими руками душит противника. Лежащий боец (защищающийся) руками захватывает оба запястья противника. Одновременно он сгибает ноги в коленях и толкает ими противника в живот. Данная техника довольно проста, ее может применить даже слабая женщина против мощного и сильного противника.

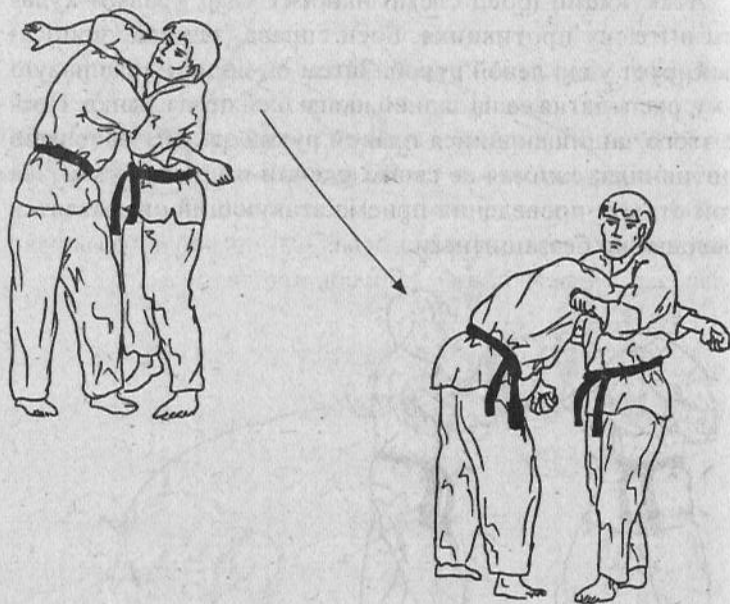


Приемы с захватом головы.

В хварангдо есть также множество приемов с захватом головы противника. Нижеприведенный пример достаточно полно демонстрирует технику самозащиты с захватом головы противника.

Атакующий (боец слева) наносит удар правым кулаком в голову противника. Боец справа (защищающийся) блокирует удар левой рукой. Затем он поднимает правую руку, располагая ее на задней части шеи противника. После этого защищающийся правой рукой захватывает шею противника, сжимая ее своим плечом и предплечьем. На этой стадии проведения приема атакующий оказывается совершенно беззащитным.

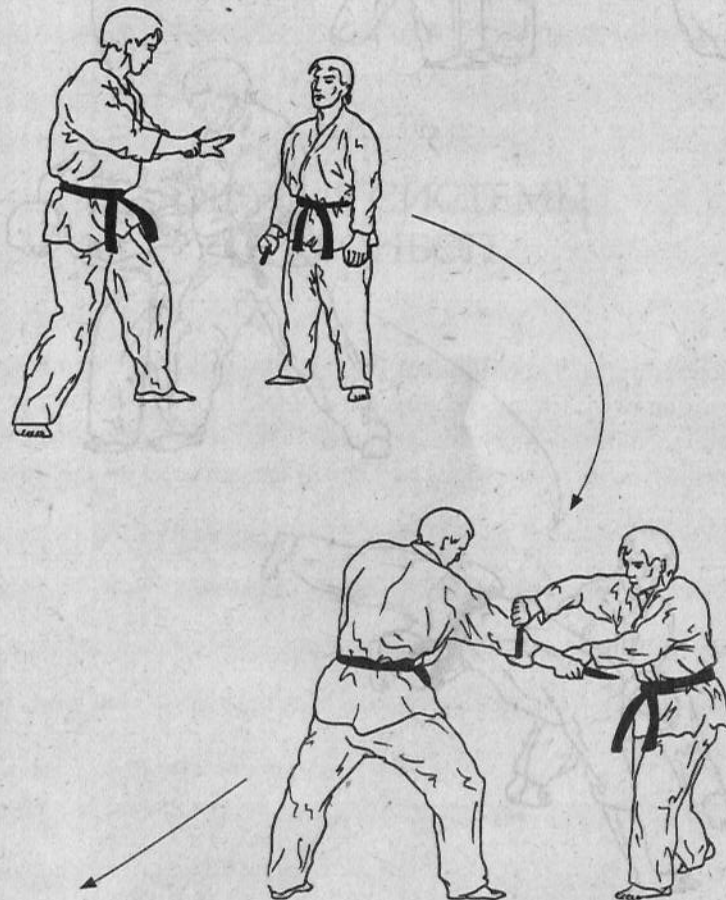


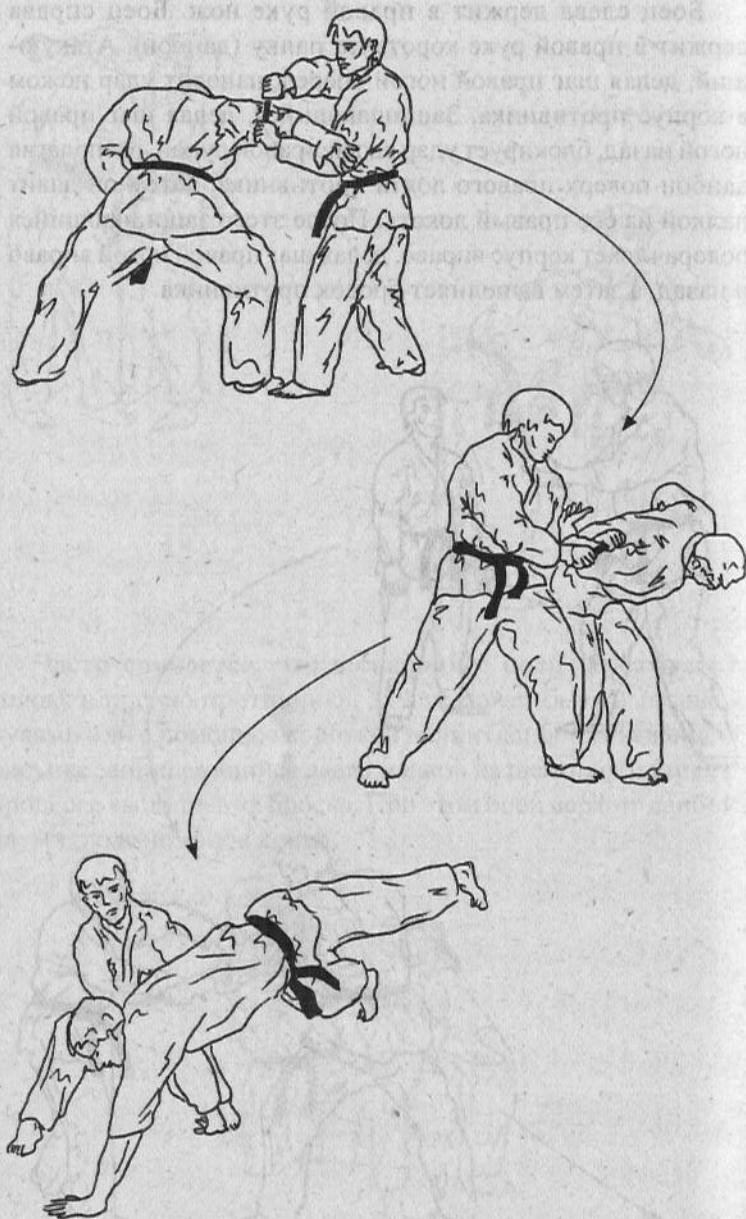


Часто случается, что в спарринге боец захватывает голову или шею противника. Захват может быть выполнен руками или с помощью короткой палки (данбон). На данном рисунке защищающийся давит палкой на шею противника в процессе выполнения броска. При этом боец держит данбон двумя руками за оба конца.



Боец слева держит в правой руке нож. Боец справа держит в правой руке короткую палку (данбон). Атакующий, делая шаг правой ногой вперед, наносит удар ножом в корпус противника. Защищающийся, делая шаг правой ногой назад, блокирует удар своей правой рукой, располагая данбон поверх правого локтя противника. Затем он давит палкой на его правый локоть. После этого защищающийся поворачивает корпус вправо, делая шаг правой ногой вправо и назад, а затем выполняет бросок противника.

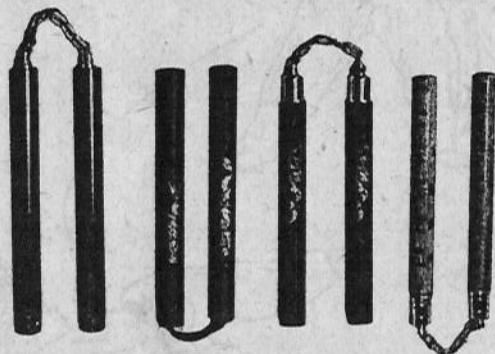




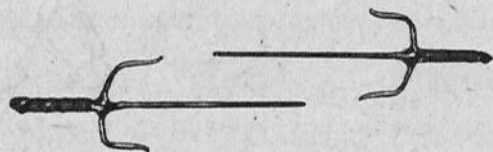
ЧАСТЬ 6 ДРУГИЕ СИСТЕМЫ КВОНБОП

СУЛЬСАДО

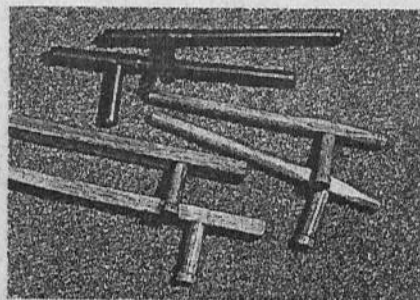
Адепты стиля сульсадо практикуют работу с различными видами оружия. Они используют не только чисто корейское, но и окинавское оружие (шест, меч, нунчаку, тонфа, сай, кама, короткая палка, нож, дубинка). Это связывают с тем, что ранее существовавшие в Корее шпионы-лазутчики «сульса» (отсюда и название стиля) пользовались именно этими видами оружия.



Нунчаку



Сай



Тонфа

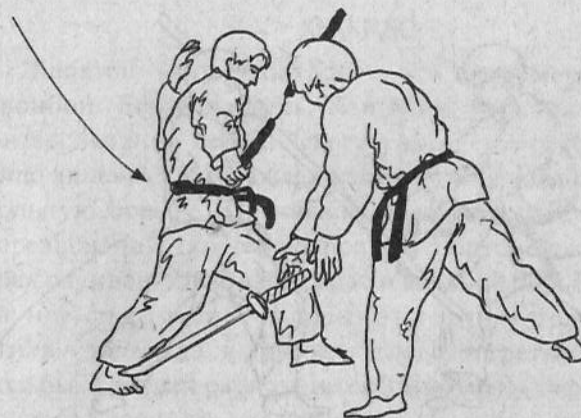
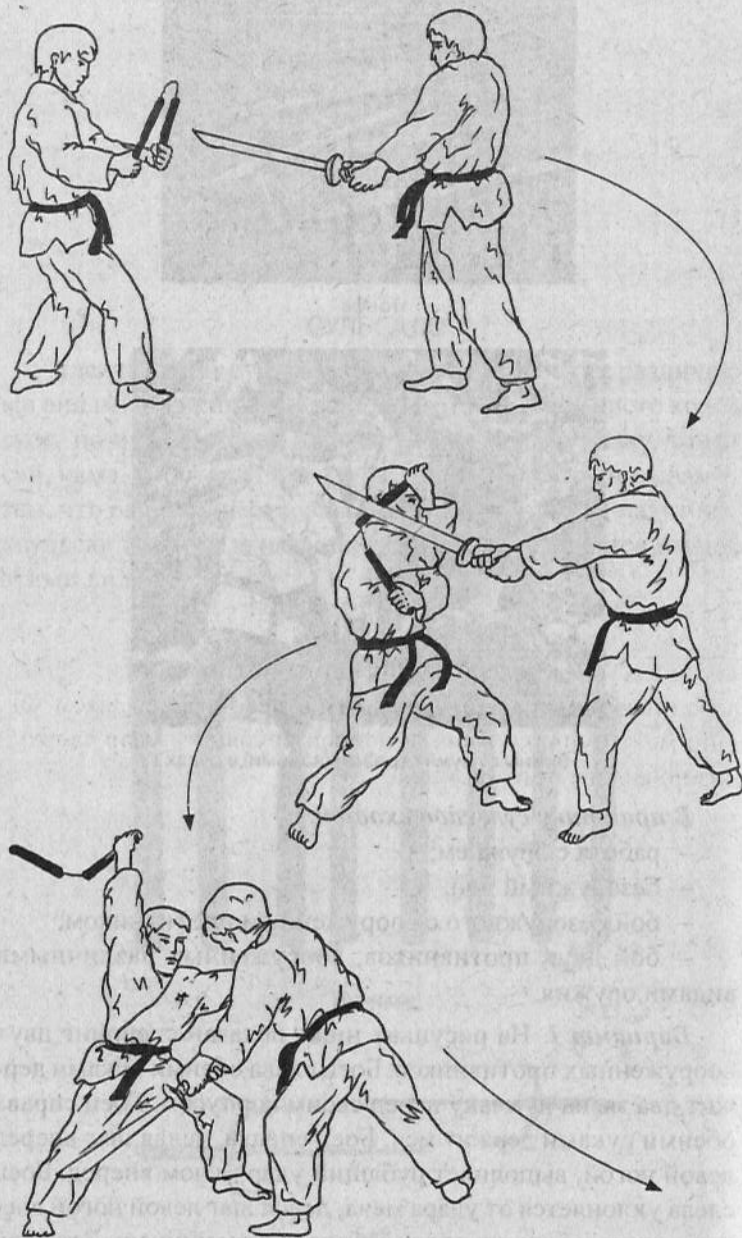


Воины с двумя серпами (камами) в руках

В практику сульсадо входит:

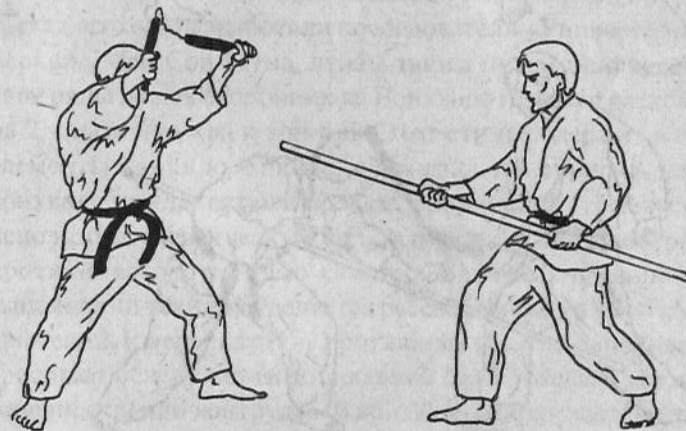
- работа с оружием;
- безоружный бой;
- бой безоружного с вооруженным противником;
- бой двух противников, вооруженных различными видами оружия.

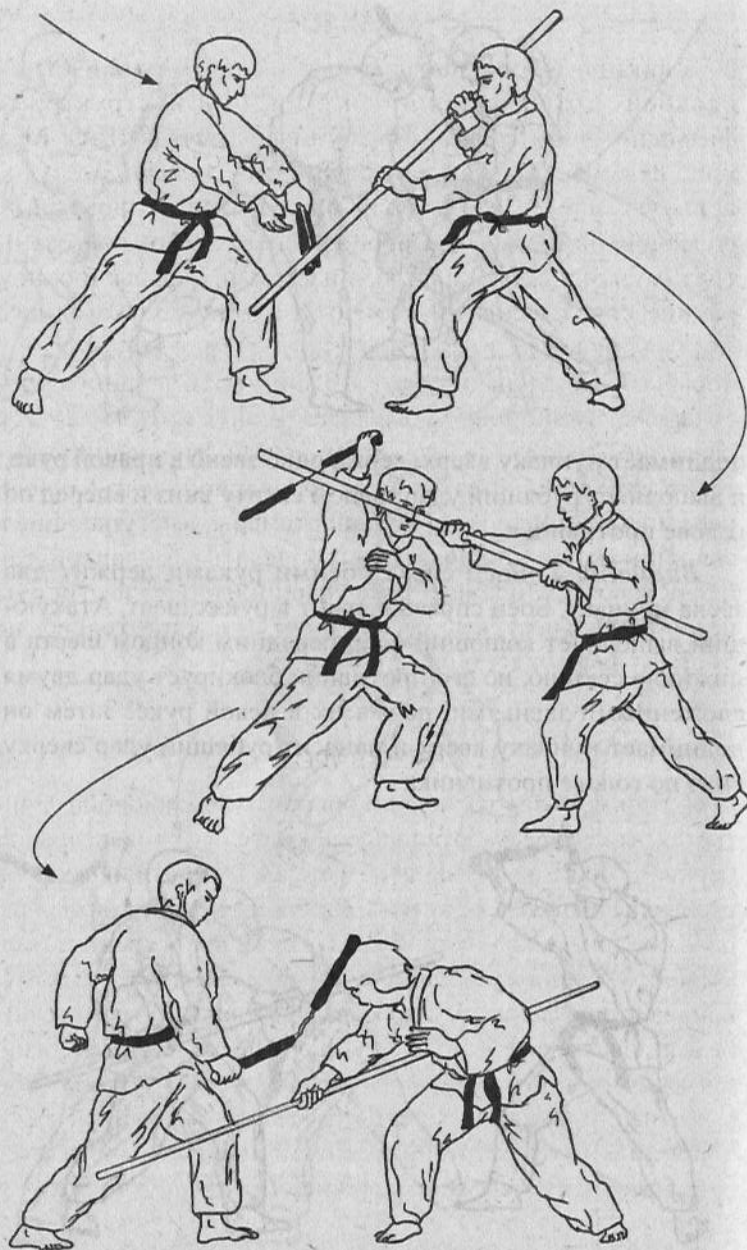
Вариант 1. На рисунках ниже показан спарринг двух вооруженных противников. Боец слева обеими руками держит два звена нунчаку перед своим корпусом. Боец справа обеими руками держит меч. Боец справа, делая шаг вперед левой ногой, выполняет рубящий удар мечом вперед. Боец слева уклоняется от удара меча, делая шаг левой ногой вперед и влево и блокируя удар одним звеном нунчаку. Затем он



поднимает нунчаку вверх, держа одно звено в правой руке, и выполняет рубящий удар звеном сверху вниз и вперед по голове противника.

Вариант 2. Боец слева обеими руками держит два звена нунчаку. Боец справа держит в руках шест. Атакующий выполняет колющий удар передним концом шеста в нижнюю секцию, но его противник блокирует удар двумя сложенными звеньями, держа их в левой руке. Затем он поднимает нунчаку вверх и наносит рубящий удар сверху вниз по голове противника.





КЕККИДО

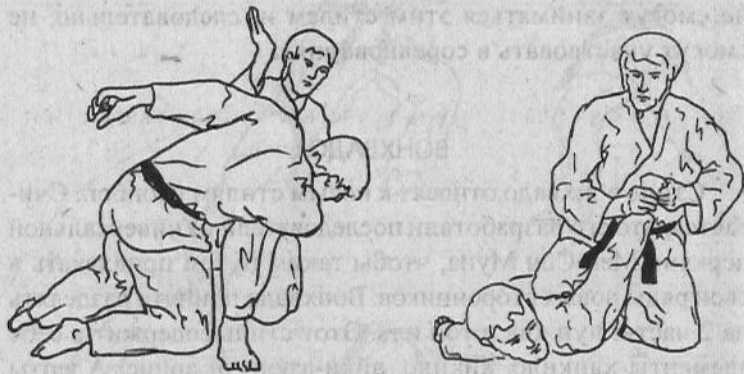
Кеккидо (или триатлон) – это современный стиль квонбоп. Его создатель, Кэн Мин, был инструктором физвоспитания Берклийского университета (США). Кеккидо включает в себя следующие стили: тэквондо, дзюдо, вольную борьбу. В основном он создан для проведения соревнований, причем спарринги спортсменов состоят из трех раундов: тэквондо, дзюдо и вольной борьбы. В одном раунде спортсмены выполняют технику только одного стиля – тэквондо, в другом – дзюдо, в третьем – вольной борьбы. Каждый раунд длится 3 минуты. Спарринги проводятся в традиционном дзюдоги. Именно поэтому другое название этого стиля – триатлондо (три стиля единоборства). Стиль пользуется большой популярностью из-за своей необычности. В то же время спортсмены, выступающие в спаррингах по кеккидо, должны обладать как ударной, так и бросковой техникой. Только ударники или только борцы не смогут заниматься этим стилем и, следовательно, не смогут участвовать в соревнованиях.

ВОНХВАДО

Стиль вонхвадо относят к новым стилям квонбоп. Считается, что его разработали последователи «Универсальной церкви» Мен Сон Муна, чтобы таким путем привлекать в свои ряды новых сторонников. Вонхвадо принято разделять на 2 части: чун хва и тон иль. Этот стиль содержит в себе элементы хапкидо, айкидо, айки-дзюцу и арнис. Адепты вонхвадо при захватах и бросках противника стремятся не использовать физическую силу, а обращать силу и энергию противника против него самого. Большое внимание при выполнении техники уделяется расслабленности и мягкости движений. В ответ на атаку противника обычно выполняется бросок с последующим добиванием (или болевым заломом конечности) или контрудар. В вонхвадо используются удары по суставам, мышцам и болевым точкам противника.

Вонхвадо более свободен в отношении самозащиты, чем другие стили, так как позволяет легко варьировать технику в зависимости от ситуации. У бойца всегда есть выбор: бросок или удар и т. д. Большое внимание в вонхвадо уделяется технике передвижений, которые должны быть очень мягкими и легкими. Удары рукой противника не столько блокируют, сколько отклоняют от себя, после чего обычно выполняется захват запястья. Парные тренировки с партнером по нарабатыванию «чувства противника» и интуиции похожи на технику парных упражнений в ушу, тайцзицюань и винчунь.

Защищающийся находится в низкой стойке, выполняя бросок противника. Правую руку он поднимает вверх, выполняя рубящий удар ребром ладони. После броска противника защищающийся обеими руками выполняет болевой залом запястья, а правым коленом давит на плечо атакующего.



СИМГОМДО

В середине 70 годов XX века корейские мастера, живущие в США, разработали новый стиль фехтования – симгомдо. Сегодня этот стиль многие называют «дзэнским фехтованием». Основателем симгомдо является Ким Чансик,

который учился дзэн-буддизму и фехтованию у буддистского монаха Сонсан Сынима. Как заявляет Ким Чансик, этот стиль появился в результате его дзэнского просветления. Можно даже сказать, что симгомдо не стиль, а просто метод практики фехтования на мече, основанный на принципах дзэн-буддизма.

ЮСУЛЬ

Юсуль (юл кван суль) в переводе с корейского языка означает «искусство мягкого и жесткого». Этот стиль квонбоп появился в Корее в 1910 году, став первой в стране общественной школой боевых искусств. Этот период истории Кореи был очень драматичным, так как в конце 1909 года Япония, вторгшись в Корею, захватила ее. После захвата страны японцы запретили все корейские боевые искусства. Правительство Кореи временно переехало в Китай. Эта ситуация продолжалась до освобождения Кореи в 1945 году. В том же году появилось новое правительство Кореи, занявшее место бывшего правительства. Для того чтобы возродить квонбоп новая власть стала всячески поддерживать стиль юсуль, который появился, как уже говорилось, в 1910 году, но потом из-за аннексии Кореи японцами был временно запрещен для преподавания.

Стили квонбоп, в которых помимо рукопашного боя изучался психотренинг и способы самосовершенствования, часто практиковались корейскими горными отшельниками. Именно таким стилем и был юсуль. Он включает в себя различные броски, захваты, удары пальцами по болевым точкам противника и, разумеется, духовные практики. Корейские горные отшельники считали, что они занимаются не только рукопашным боем, но и духовным самосовершенствованием. Они учились жить в гармонии со всем миром, природой. Корейское слово «соньин» означает «совершенный человек». Именно это понятие и является идеалом для адептов юсуль. Стремясь слиться с природой в одно целое, горные

отшельники постоянно жили в лесах. Они занимались дыхательными упражнениями, медитацией, рукопашным боем в условиях отнюдь не тепличных, а в суровом климате, среди дикой природы.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Книга «Квонбоп – корейский рукопашный бой» отличается простотой изложения материала, что так важно для изучающих боевые искусства самостоятельно. Множество рисунков и фотографий, поясняющих базовую технику стилей квонбоп, помогут читателю разобраться в тонкостях этого искусства. Автор надеется, что книга станет не только информационным, но и методическим пособием для учеников и мастеров боевых искусств. Описываемая техника будет полезна для милиции, ОМОНа, спецназа, ФСБ, охранных структур. Автор ценит мнение читателей, поэтому с благодарностью примет все отзывы о книге по адресу:

121170 г. Москва, а/я 28, Карамову С. К.

Просьба в письмо вкладывать подписанный конверт с обратным адресом.

<http://user.rol.ru/~kempo>

e-mail: karamov_kempo@mail.ru

БИБЛИОГРАФИЯ:

1. Карамов С. К. «Кэмпо. Сто вопросов», М., 1999.
2. Карамов С. К. «Корейские боевые искусства», М., 2003.
3. Соколов И. «Основы тазквондо», М., 1994.
4. Гиль К. «Тазквондо», Ростов-на-Дону, 1998.
5. Kim Son Bong. «Hapkido», Falken Verlag, 1983.
6. R.Cheejik. «Tangsoodo Federation», Waterbury, Connecticut (USA).
7. D. Bannon. «Asian martial arts A to Z», 1990.
8. M. Rowe. «Combat hapkido», 1988.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	3
От автора.....	5
ЧАСТЬ 1. КВОНБОП	
Основные даты.....	8
О философии корейских боевых искусств.....	15
ЧАСТЬ 2. ХАПКИДО	
Стойки.....	20
Удары руками.....	24
Использование пояса для самозащиты.....	31
Приемы самозащиты.....	34
Техника защиты от бросков.....	73
Бой с двумя противниками.....	69
Формальные комплексы в хапкидо.....	104
ЧАСТЬ 3. ТАНГСУДО	
Стойки.....	114
Блоки.....	116
Удары руками.....	120
Техника ударов локтями в тангсудо.....	124
Ударные части ног.....	131
Удары ногами.....	132
Спарринг в тангсудо.....	158
Учебные комбинации.....	166
Самозащита.....	170
Формальные комплексы.....	173
Кьок-па.....	226
Кихап.....	227
ЧАСТЬ 4. ХВАРАНГДО	
Хвараны.....	230
Техника хварангдо.....	234
Бросковая техника.....	240
Самозащита при ударах кулаком.....	248
Самозащита при ударах ногой.....	261
Захваты и освобождения от захватов противника.....	277
Болевые приемы.....	295
ЧАСТЬ 5. ПРИКЛАДНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ КВОНБОП	
Опасные приемы.....	314
ЧАСТЬ 6. ДРУГИЕ СИСТЕМЫ КВОНБОП	
Сульсадо.....	326
Кеккидо.....	331
Вонхвадо.....	331
Симгомдо.....	332
Юсуль.....	333
Послесловие.....	334
Библиография.....	334